

# NTN INSTRUKTØR 1 OG 2



## NTN instruktør 1 og 2

- Dato:** Fredag 22. november klokken 17.00-21.00  
Lørdag 23. november klokken 10.00-17.00  
Søndag 24. november klokken 10.00-17.00
- Sted:** NOFO
- Utstyr:** Skrivesaker og Do-Bok (Do-Bok ikke nødvendig på fredag)
- Pris:** Kr. 500,- for hele helgen

NTN har utviklet en ny kursstige. Alle instruktørkurs er revidert og lagt til nytt stoff. Det er laget nye kompendier på alle kurs. Det anbefales at alle som har tatt kurs tidligere møter for å få med seg de siste oppdateringene.

NTN instruktør 1: Tidligere barneinstruktørkurs, samt ytteligere 60 sider med nytt stoff

NTN instruktør 2: Tidligere treningslære/treningsplanlegging og deler av C-kurs, samt ytteligere 70 sider med nytt stoff

Disse to instruktørkursene kjøres som en kurshelg og blir «flettet inn i hverandre».

Kursholder: NTN's utdanningskonsulent Gunnar Rugsveen 3.dan

Påmelding klubbvis. Bruk vedlagt påmeldingsskjema.

**Påmeldingsfrist** torsdag 21. november



## Hva inneholder kurshelgen?

### Instruktør 1

- NTN's konsept og visjon om barnetrening
- Barn og konkurranse. Norges idrettsforbund
- Treningsrammer for barn
- Gradering
- Lyst til å være instruktør?
- Barns utvikling
- Læringsprosessen hos barn
- Treningsmetoder for barn
- Hvordan håndtere uro, bråk og konflikter
- Innhold i treningen
- Sykdom og skader
- Planlegging
- Instruktørens andre oppgaver
- Teknikktrening og pensum for barn
- Frisparring for barn
- Target og puter for barn
- Teori innlæring
- 55 leker og øvelser for barn

### Instruktør 2

- Hva er Taekwon-Do treningens mål?
- Instruktørrollen
- Treningsmetoder for ungdom/voksen
- Oppvarming
- Taekwon-Do elementer (grunnteknikk, mønster, arrangert sparring, selvforsvar, spark, target/puter/cuba pads, frisparring, spesialteknikk)
- Basistrening (koordinasjon, styrke, spenst, utholdenhet, bevegelighet)
- Stor øvelsesbank for teknikktrening
- Stor øvelsesbank for basistrening
- Treningsplanlegging
- Treningsplaner

