

NTN INSTRUKTØR 1 OG 2

BERGEN 21. - 23. FEBRUAR 2014



Hvem: Alle over grønt belte kan delta, kursene er krav for å kunne gradere seg til 1. gup-2 rødt belte.

Hvor: Høgskolen i Bergen, avdeling Landås

Når: Fredag 21. februar 18.00 - 21.00
Lørdag 22. februar 10.00 - 17.00
Søndag 23. februar 10.00 - 17.00

Utstyr: Skrivesaker og Do-Bok

Pris: Kr. 600,- (inkl kurskompendier).
Det sendes faktura til klubbene i etterkant.

Påmelding: Send e-post til gunnar@ntkd.no
Påmeldingsfrist torsdag 13. februar

Kursholder: NTN's utdanningskonsulent
Gunnar Rugsveen 3. Dan

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
- Teknikktrening og pensum for barn
- Frisparing for barn
- Target og puter for barn
- 54 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



Noe du lurer på angående kurset?

Ta kontakt!

e-post: gunnar@ntkd.no

Vel møtt på kurs!

Mvh Gunnar Rugsveen