

NTN INSTRUKTØR I OG 2

ÅLESUND 10. - 11. MAI 2014



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

Hvor: Larsgård idrettshall - speilsalen
Larsgårdsringen 12

Når: Lørdag 10. mai 10.00 - 17.00
Søndag 11. mai 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 1. mai

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
- Treningssammene for barn
- Gradering
- Lyst til å være instruktør?
- Barns utvikling
- Læringsprosessen hos barn
- Treningmetoder for barn
- Hvordan håndtere uro, bråk og konflikter
- Innhold i treningen
- Sykdom og skader
- Planlegging
- Teknikktraining og pensum for barn
- Frisparring for barn
- Target og puter for barn
- 54 leker og øvelser for barn

Instruktør 2

- Hva er Taekwon-Do treningens mål?
- Instruktørrollen
- Treningmetoder 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 teknikktraining
- 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