

# NTN INSTRUKTØRKURS 3

## SORTLAND, 12.-13. SEPT. 2026



NTN Instruktor kurs 3 er tredje trinn i instruktørkursstigen til National Taekwon-Do Norway. Dette kurset gir en praktisk innsikt i rollen som instruktør i NTN Taekwon-Do. Alle oppgavene til en instruktør blir gjennomgått i praksis. Hvordan instruktøren skal utøve rollen i treningssalen blir gjennomgått «fra a til å» etter gjeldende rammer og regler satt av Norges Idrettsforbund, Norges Kampsportforbund og National Taekwon-Do Norway.

### Kursets emner:

1. Pedagogiske virkemidler som instruktør
2. Innlæringsmetoder for teknikk
3. Styrke-, hurtighet-, utholdenhet-, bevegelighet- og koordinasjons- trening relatert til Taekwon-Do
4. Øvelsesutvalg, leker og aktiviteter relatert til Taekwon-Do
5. Treningsplanlegging

### Hvem:

Kurset er for alle beltegrader, aldersgrense 12 år. Du må ha kurset før du kan gå opp til 1. gup -2 rødt belte.

### Når:

Lørdag 12. sept. kl. 15.00 - 17.00  
Søndag 13. sept. kl. 09.00 - 15.00

### Hvor:

Skolegata 5, 8400 Sortland

### Påmelding:

Gjøres i [minidrett.no](http://minidrett.no) før 29. aug.

### Utstyr:

Drakt, belte og overtrekk el.l. sparringsutstyr, skrivesaker og vannflaske. Lunsj til søndag.

### Pris: kr. 750,-.

Faktura sendes til klubbene etter kurset.

### Kursholdere:

Gunnar Rugsveen, 6. Dan og  
Peter Kvig, 6. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!

e-post:  
[gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)  
eller  
[peter@saltentkd.no](mailto:peter@saltentkd.no)

Velkommen!