

NTN INSTRUKTØRKURS 1

OS, 8. NOVEMBER 2025



NTN Instruktor kurs 1 er første trinn i instruktørkursstigen til National Taekwon-Do Norway. Dette kurset gir en grunnleggende forståelse av de ulike reglene i Taekwon-Do slik at man på sikt kan fungere som assisterende instruktør. Alle oppgavene til en assisterende instruktør blir gjennomgått i tillegg til ulike krav og forventninger til rollen. Grunnleggende informasjon rundt kosthold og antidoping blir gitt.

Kursets emner:

1. Taekwon-Do etikette
2. Grunnprinsippene
3. Kosthold og antidoping
4. Rollen som assisterende instruktør
5. Konkurranseregler
6. Krav til gradering
7. Organisasjonens instruktørkursstilbud

Hvem: Kurset er åpent for alle beltegrader. Aldersgrense 12 år. Du må ha kurset før du kan gå opp til gradering til 2. gup rødt belte.

Når: Lørdag 8. november 2025
kl 11:00 - 15:00

Hvor: Kampsportlokalet i 2. etg i Os idrettspark, Idrettsvegen 39, 5210 Os

Påmelding: Gjøres via minidrett.no før lørdag 1. nov.

Utstyr: Skrivesaker.

Pris: kr. 350,-
(Halv pris hvis du har tatt kurset tidligere.)
Betalning med Vipps før kursstart til 91140, Os Taekwon-do klubb.

Kursholder:
Jan Rune Sund, 4. Dan



Noe du lurer på
angående kurset?

Ta kontakt!
e-post:

janrune@ostkd.no

Vel møtt på kurs!

Vennlig hilsen
Jan Rune Sund