

# NTN INSTRUKTØRKURS 1

## TROMSØ, 17. FEBRUAR 2023



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 2. gup rødt belte.

**Når:** Fredag 17. februar  
kl. 18.00 - 21.00

**Hvor:** Tromsø TK-D klubb,  
Stakkevollveien 51

**Påmelding:** Gjøres via [kursportalen](#) før fredag 10. februar

**Utstyr:** Drakt og overtrekksdress el.l. Noe å notere med og på.

**Pris:** kr. 350,-  
(Halv pris hvis du har tatt kurset tidligere.) Betales før oppmøte med Vipps til #87158 «Kafe Tromsø Taekwon-Do klubb». Merkes med "NTN1 - Elevens navn - klubb"

**Kursholder:** Hanna-Kirsti Schrøder Leiros, 4. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:

[hannakirstisleiros@gmail.com](mailto:hannakirstisleiros@gmail.com)

Vel møtt på kurs!

Vennlig hilsen  
Hanna-Kirsti  
Schrøder Leiros