



# NTN

NATIONAL  
TAEKWON-DO  
NORWAY

Tlf: +47 73 88 31 90

Fax: +47 73 88 31 95

[info@ntkd.no](mailto:info@ntkd.no)

[www.ntkd.no](http://www.ntkd.no)

Org.nr. 974265664MVA

Postboks 1129 Nyborg, 7420 Trondheim

Til klubbene

Trondheim 21.01.2010

## Innbydelse til instruktørkurs ”fysisk trening og treningsplanlegging” Stavanger 18. april 2010

Jeg har herved gleden av å invitere alle klubbene til NTN sitt ny utviklende kurs om fysisk trening og treningsplanlegging. Kurset er åpent for alle instruktører, hjelpeinstruktører og alle potensielle instruktører i klubbene rundt omkring i landet. Det stilles ikke krav til grad eller andre kurs for å kunne delta. Kurset tar sikte på å utdanne kursdeltagerne slik at man blir mer bevist på hvordan man skal trene fysisk. Dette gjelder både for instruktører som skal lære dette videre og for kursdeltagernes egen trening. Kurset omfatter også en ny treningsplanleggingsdel som senere vil bli inkludert i NTN's instruktør C-kurs.

Kurset er på 8 timer og omfatter følgende emner:

- Gjennomgang av treningsplaner for alle beltegrader
  - Bakgrunn, øvelsesutvalg og fordeling
  - Hvitt – sort belte
- Teori om fysisk trening
  - Styrketrening
  - Utholdenhetstrening
  - Balanse
  - Koordinasjon
  - Spent/eksplosiv trening
- Lett gjennomgang av utvalgte øvelser

**Hvem kan delta:** Alle instruktører, hjelpeinstruktører og potensielle instruktører som er medlem i NTN. Det stilles ingen krav til alder eller grad for å delta.

**Sted:** Grannes Skole, Sola

**Utstyr:** Skrivesaker og Do-Bok.

**Påmelding:** Påmelding gjøres klubbvis ved å sende en e-post til;

**E-mail:** [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

**MERK:** Navn, grad og klubb.

**Påmeldingsfrist fra klubbene er 01. april.** Påmeldinger etter 01. april gjøres direkte av hver enkelt.

**Kursheftet** Kurshefte med en stor øvelsesbank blir levert ut under oppmøte.



# NTN

NATIONAL  
TAEKWON-DO  
NORWAY

Tlf: +47 73 88 31 90

Fax: +47 73 88 31 95

[info@ntkd.no](mailto:info@ntkd.no)

[www.ntkd.no](http://www.ntkd.no)

Org.nr. 974265664MVA

Postboks 1129 Nyborg, 7420 Trondheim

**Kursholder** Gunnar Rugsveen, 3 Dan. Jobber som medlemsrådgiver i Trondheim Taekwon-Do klubb og utdanningskonsulent i NTN.

**Pris:** Kurset er sponset av NTN. Eneste utgift er kurskompendiet på kroner 250.- Klubbene blir fakturert etter endt kurs på antall deltagere.  
(Ps; klubbene skal ikke føre over kursavgiften før mottatt faktura fra NTN)

<b>Program:</b>	Stavanger 18. april	kl. 10.00 – 13.00	Teori
		kl. 13.00 – 14.00	Lunsj
		kl. 14.00 – 17.00	Trening

Ta med drakt for den praktiske gjennomføringen av kurset.  
Har dere spørsmål vedrørende kurset er det bare å ta kontakt.

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen

Master Per Andresen