

TRENINGSLÆRE FOR NTN



Treningslære for NTN Taekwon-Do

- Dato:** Søndag 18. november 2012 klokken 10.00-18.00
- Sted:** Grannes skole. (Grannessletta 150, 4052 Røyneberg)
- Utstyr:** Skrivesaker og Do-Bok
- Pris:** Kr. 300,- (De som har hatt kurset tidligere og som ikke ønsker nytt kompendium kr. 100,-)
Klubbene blir fakturert av NTN etter endt kurs.

Dette er NTN's nytvklende kurs som omhandler treningslære for NTN Taekwon-Do. Dette kurset inneholder emner hentet fra kompendiet fysisk trening og treningsplanlegging, samt flere kapitler som tidligere lå under instruktør C-kurset. I tillegg er kurset oppdatert med nye treningsplaner, samt mer grundig og detaljert informasjon om treningslære. Kurset tar også høyde for instruksjonsmetodikk og mange treningsøvelser innenfor både Taekwon-Do (mønster, targets, sparring etc) og fysisk trening (styrke, spenst, utholdenhet etc)

Siden kurset er under kontinuerlig utvikling anbefales det at alle aktive instruktører tar dette kurset når det gjennomføres i regionen. Kursholder er NTN's utdanningskonsulent Gunnar Rugsveen.

Det stilles ikke krav til grad eller alder for å kunne delta.

Påmelding klubbvis, bruk gjeldende påmeldingsskjema. **Påmeldingsfrist torsdag 8. november.**
Ved påmelding etter påmeldingsfrist gjøres dette ved å sende e-post til gunnar@ntkd.no

Vel møtt!

Hva inneholder kurset?

Treningslære

- Styrke
- Utholdenhet
- Hurtighet
- Bevegelighet
- Spenst
- Koordinasjon, balanse, rytme
- Treningsplanlegging
- Ferdige treningsplaner

Instruksjonsmetodikk

- Språk, stemmebruk
- Plassering under instruksjon
- Feilretting, korrigering av elever
- Ros og tilbakemeldinger
- Instruksjonsmetoder

Taekwon-Do elementer

- Grunnteknikk
- Mønster
- Spark
- Arrangert sparring
- Sparring
- Targets, puter, cuba pads
- Spesialteknikk

