

# NTN INSTRUKTØRKURS 1

## SANDNES, 27. MAI 2026



NTN Instruktørkurs 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:** Onsdag 27. mai 2026  
kl. 17:45 - 21:45

**Hvor:** Sandnes Taekwon-do klubb sine lokaler, Hoveveien 9, 4306 Sandnes

**Påmelding:** Gjøres via [minidrett.no](http://minidrett.no) før onsdag 20. mai.

**Utstyr:** Drakt og overtrekk el.l. Skrivesaker.

**Pris:** kr. 350,-  
Betaling med Vipps ved oppmøte.

**Kursholder:**  
Tore Viste-Ollestad, 5. Dan



Noe du lurer på  
angående kurset?

Ta kontakt!  
e-post:

[tore.viste-ollestad@nemus.no](mailto:tore.viste-ollestad@nemus.no)

Vel møtt på kurs!

Vennlig hilsen  
Tore Viste-Ollestad