

## TrainerInnen-Ausbildung

### Inhalte Grundlagentag

#### Praxis

- «First Swings»: Angewöhnung / Einführung / Schwungausrösung
- Über die Einzelbausteine zum Basic-Kurs
- Positionen, Moves und Steps
- SwingWalking-Schritt: funktionale Zusammenhänge
- Haltungswahrnehmung / -aufbau (Körpercheck)
- Tiefenmuskulatur, Beckenboden
- Master-Class (Beispiel-Trainings: ohne und mit Hilfsgerät)
- Vorbereitung praktische Prüfung
- Kräftigen / Dehnen der Hauptmuskelgruppen (Übungen aus HSF-Booklets)
- Entspannung auf dem Trampolin

#### Theorie

- Kurzfassung Geschichte und Entwicklung (Details auf Website)
- Theoretische Grundlagen für gesundheitsorientiertes Trampoltraining
- Wirkmechanismus und Auswirkungen des Trampoltrainings
- Rahmenbedingungen / Schwerpunkte «Do nots» und «Musts»
- Kontraindikationen und Vorsichtsmassnahmen
- Methodische Prinzipien von PMT SwingWalking<sup>®</sup>
- Trainingslehre in Kurzform (im Wesentlichen Selbststudium des Ausbildungsordners)
- Trampolinwahl: Unterschiede, Vor- und Nachteile der einzelnen Marken
- Ergänzende Medien, Online-Möglichkeiten
- Vorbereitung Vertiefungstag und theoretische Prüfung

#### Selbststudium / Prüfungsvorbereitung

Anhand Ausbildungsordner und Online-Angebote

Wir empfehlen, für das Selbststudium unsere Online-Angebote ergänzend zu nutzen, um allfällige Lücken zu schliessen und sich für die Prüfung vorzubereiten.

## TrainerInnen-Ausbildung

### Inhalte Vertiefungstag

#### Reflexion

Letzte Fragen klären im Hinblick auf theoretische Prüfung.

#### Prüfung Theorie

Schriftlich: Offene Fragen zu den in den Prüfungsinformationen aufgeführten Themen, mit direktem Bezug zur Kurs-Praxis. Alle Themen sind ausführlich im Ausbildungsordner dokumentiert.

Zeit 60 Minuten; es dürfen keine Unterlagen verwendet werden.

#### Prüfung Praxis

Vorzeigen einer vorgegebenen Abfolge von wesentlichen technischen Elementen und Steps aus dem PMT SwingWalking®-Repertoire. Dieser Prüfungsteil wird zu Hause individuell aufgenommen (Handy) und der zuständigen Person vor dem Vertiefungstag geschickt. Trampolintyp und Musik können frei gewählt werden.

### Weitere Inhalte des Vertiefungstages

#### Theorie:

- Bedeutung von PMT SwingWalking® für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil
- PMT SwingWalking® Kurs- und Trainingskonzept: Rahmenbedingungen, Möglichkeiten, Angebote für Endverbraucher
- Richtlinien und Infos zu Zertifikat und Memberstatus

#### Praxis:

- Ideen für den praktischen Unterricht / PMT SwingWalking® Advanced
- Entspannung auf dem Trampolin

Stand: Oktober 2022