

TrainerInnen-Ausbildung

Inhalte Grundlagentag

Praxis

- First Swings / Einführung: Angewöhnung / Schwungauslösung
- 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 not's» und «Must's»
- Kontraindikationen und Vorsichtsmassnahmen
- Methodische Prinzipien von PMT SwingWalking®
- 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

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'; es dürfen keine Unterlagen verwendet werden.

Prüfung Praxis (Einzel-Setting)

Warm up im Hinblick auf Praxis-Prüfung – letzte Frage klären.

Prüfung: Vorgegebene Steps zu Musik vorzeigen mit gleichzeitigem Kommentieren. Trampolintyp frei kann gewählt werden, Musik ist vorgegeben.

Theorie:

Bedeutung von PMT SwingWalking[®] für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil
PMT SwingWalking[®] Kurs- und Trainingskonzept: Rahmenbedingungen,
Möglichkeiten, Angebote für Endverbraucher
Informationen über Zertifikat Trainer/in

Praxis:

Master-Class: PMT SwingWalking[®] Advanced

Aktualisiert: 03-2022