

Inhalte Basic-Kurs 1 PMT SwingWalking® - Grundlagen

- Lektion 1** PMT SwingWalking® - das Konzept
Trampolinwahl
Anpassungserscheinungen
Koordination
Schwungauslösung
Absteigen und Aufstehen vom Trampolin
- Lektion 2** Haltungsaufbau
Schnürkorsett und Marionettenfaden
Tiefenmuskulatur
Grundpositionen «Side» und «Line»
SwingWalking®-Schritt: Fussbewegung
- Lektion 3** Repetition Körperhaltung
Swing
SwingWalking®-Schritt – Einführung
Beckenboden
- Lektion 4** Vertiefung: Haltung und SwingWalking®-Schritt
23 min Nonstop-Swinging
Moves und Steps
Wirkmechanismus und Effizienz des Trampolintrainings
- Lektion 5** Zusammenfassung der Gelernten («Sack zubinden»)
Gelenke - Arthrose vorbeugen durch Swingen
Variieren der Intensität des Trainings
Übungen, die bei PMT SwingWalking® vermieden werden
Entspannung im Päckli

Verwendete Musik-CDs / Rechte

Adonia / www.adonia.ch

PMT SwingWalking®-CD / Adonia
CD "Morning Swing"

Coba Swisscopy / www.coba.ch
CD "Easy Swinging"

Inhalte Basic-Kurs 2 PMT SwingWalking® - Vertiefung

- Lektion 1** Repetition / Reminder: Warm up, Trampolin verlassen, Schwungauslösung, Grundpositionen
 Moves: Shifts und Taps
 Kräftigen: Stehaufmännchen
 Dehnen: Katzenbuckel
- Lektion 2** Swing and more mit dem Stab – abwechslungsreich und kreativ
 Moves: Taps und Shifts, neu: Slides
 Repetition Steps; neu: Heels back
 Kräftigen und Dehnen mit dem Stab
- Lektion 3** SwingWalking®-Schritt – Vertiefung und Wissenswertes
 Neue Steps: Mambo, Samba und Change
 Kräftigen: Käfer auf dem Rücken
 Dehnen: Drehdehnlage
- Lektion 4** Das Fitband – die ideale Ergänzung
 Kreative, abwechslungsreiche Bewegungsideen
 Kräftigung der Haltemuskulatur
 Dehnen der Oberschenkelrückseite
- Lektion 5** Zusammenfassung / Rückblick
 Positionen, Moves und Steps
 Schrittkombinationen – kleine Choreos
 Repetition Körperhaltung
 Entspannung pur – du hast es dir verdient!

Verwendete Musik-CDs / Rechte

Adonia / Marcel Wittwer / www.adonia.ch

CD "Morning Swing"

Online-Musikprogramme

BNJI-Music / Benjamin Schmid / www.bnjimusic.com

Online-Training Programm