

## **Inhalte Basic-Kurs 1 PMT SwingWalking®**

- 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 des 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**

PMT SwingWalking® Adonia: [www.adonia.ch](http://www.adonia.ch)  
Morning Swing: [www.adonia.ch](http://www.adonia.ch)  
Easy Swinging: [www.coba.ch](http://www.coba.ch)