

Was ist Halliwick?

Der Halliwick Ansatz zur Schwimmtherapie basiert auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Hydrostatik, Hydrodynamik und der Körpermechanik. Er wurde 1949 von James McMillan entwickelt. Die Grundannahmen, auf die diese Methode basiert, können auf alle Menschen angewendet werden, ohne Rücksichtnahme auf Alter oder mentale / physischen Fähigkeiten.

Leitprinzipien:

Die Leitprinzipien sind:

Die mentale Anpassung ans Wasser, das Steigern des Wohlbefindens und Vertrauens des Auszubildenden, das Wasser zu einem Freund machen, grundlegende Bewegungen im Wasser zu erlernen, verschiedenen Drehungen zu beherrschen, zu lernen auf dem Wasser die Balance zu halten und die Fähigkeit immer eine bequeme Atemposition einnehmen zu können. Es werden keine Schwimmhilfen verwendet, da ein falsches Gefühl von Sicherheit und zu große Abhängigkeit vermieden werden soll. Das Training wird immer eins zu eins durchgeführt. Jedem Schwimmer ist ein Lehrer zugeteilt und sie beteiligen sich an Gruppenaktivitäten als Paar. Jede Sitzung wurde so entwickelt, dass dem Alter und dem Können der Schwimmer gerecht getan wird.

Um diese Ziele zu erreichen verwendet das Halliwick Programm einen 10-Punkte Plan:

1. Geistige Anpassung
2. Sagittale Rotations Kontrolle
3. Transversale Rotations Kontrolle
4. Longitudinale Rotations Kontrolle
5. Kombinierte Rotations Kontrolle
6. Auftrieb / Geistige Umkehrung
7. Gleichgewicht in Ruhe
8. Gleiten auf Turbulenzen
9. Einfache Fortbewegung
10. Basis Schwimmstil

Ein Schwerpunkt wird auf die Anwendung von Spielen als Lehrmittel gelegt, da sie es erlauben, die Fähigkeiten indirekt über eine spannende Aktivität zu vermitteln, die in der Regel Hemmungen abbaut; das ermöglicht das unmittelbare Verständnis der Tätigkeit, bietet das Element des freundschaftlichen Wettbewerbs, beinhaltet das Gefühl von Sicherheit bei der Ausführungen einer ähnlichen Aktivität und es wird durch Nachahmung gelernt. Der Schwerpunkt Gruppenarbeit bietet einen Weg neue soziale Fertigkeiten zu vermitteln und baut ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Teamgeists auf, was die Schüler gegenseitig ermutigt.

Ein weiterer Aspekt der Halliwick-Methode ist die Tatsache, dass jeder ein Schwimmer ist und dass durch eine angemessene Heranführung jedem beigebracht werden kann sich im Wasser wohlfühlen und zu schwimmen.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
Deutsche Halliwick Fördergemeinschaft (DHF)  
Halliwick Vereinigung Deutschland  
[www.halliwick.de](http://www.halliwick.de)