

## Kaj je metoda Halliwick?

Plavalna metoda Halliwick je osnovana na znanstvenih načelih hidrostatičnosti, hidrodinamike in telesne mehanike. Razvil jo je James McMillan leta 1949. Načela metode Halliwick veljajo za vse ljudi, ne glede na starost, fizične ali mentalne sposobnosti.

### Osnovna načela

Osnovna načela metode so: mentalna prilagojenost na vodo, vedno večja navajenost na vodo, vedno večje zaupanje učenca, sprejemanje vode kot prijatelja, učenje osnovnega gibanja v vodi, obvladovanje različnih tehnik rotacije, uspešno iskanje ravnotežja v vodi in pozicije, ki omogoča normalno dihanje.

Ta metoda pri učenju ne predvideva uporabe plavalnih pripomočkov. Tako se ne more razviti lažen občutek varnosti ali prevelika navezanost na pripomoček. Trening se vedno izvaja ena na ena. Vsak plavalec ima svojega vaditelja in v skupinskih aktivnostih plavalec in vaditelj sodelujeta kot par. Vsak trening je prilagojen plavalčevi starosti in zmožnostim.

Da bi se dosegli cilji, program Halliwick vsebuje deset korakov.

1. mentalna prilagoditev na vodo
2. samostojnost (disengagement)
3. Vrtenje v različnih telesnih ravninah: Os medenica (transverzalna)
4. Vrtenje v različnih telesnih ravninah: Os popek (sagitalna)
5. Vrtenje v različnih telesnih ravninah: Os hrbtenica (longitudinalna)
6. Vrtenje v različnih telesnih ravninah: Združene oblike vrtenja
7. Sila vode (vzgon)
8. Plavanje na mestu
9. Drsenje s pomočjo turbulence
10. Začetno samostojno gibanje v vodi in osnovni plavalni slog

Metoda poudarja pomen igre kot pripomočka pri učenju. Z igro se učenec posredno, preko zabavne aktivnosti, nauči potrebnih veščin, kar večinoma odpravi morebitne zadržke. Pri igri učenec takoj razume aktivnost. Igra vzpostavlja prijateljsko tekmovalno vzdušje, daje občutek varnosti (saj gre za poznano aktivnost) in uči preko posnemanja. Metoda daje poudarek tudi skupinskemu delu, kar omogoča učenje novih socialnih veščin, daje občutek pripadnosti in krepi »timskega« duha (t. j. dovoljuje vzajemno vzpodbujanje).

Drug vidik metode je stališče, da je lahko vsakomur prijetno v vodi ter da se lahko vsakdo nauči plavati (seveda s primerno prilagoditvijo metode).

Dodatne informacije lahko najdete na spletni strani Mednarodne zveze Halliwick – IHA (International Halliwick Association):

<http://www.halliwick.org>