

The Halliwick Concept 2000

Baggrund

International Halliwick Association (IHA) blev i 1993 dannet med det formål at fastholde og videreudvikle Halliwick metoden i den ånd, som James McMillan havde formidlet den til undervisere rundt om i verden. Men alle overleveringer fra Mac var mundtlige, så for at underviserne skulle have et fælles grundlag, var det vigtigt at få nedfældet nogle grundlæggende principper, som alle kunne blive enige om. Det var IHA Education and Research Committee (Educ.Com. dvs. Undervisningskomiteen), som gik i gang med opgaven, og frugten af deres arbejde blev godkendt på IHA's Generalforsamling i 2000. Det bærer navnet "The Halliwick Concept 2000", og er uændret Halliwick underviserers principielle grundlag.

At have et fælles grundlag er vigtigt, når intentionen er, at det grundlæggende skal være det samme man bliver undervist i, uanset hvor i verden og af hvem man modtager undervisning i Halliwick. Men det er også meget væsentligt for IHA at have principperne beskrevet for at kunne hævde, at det kun er IHA, der kan godkende (dvs. autorisere) Halliwick undervisere. Uden konceptet ingen mulighed for at hævde autoritet ift. metoden.

Ud over at beskrive vort fælles grundlag, valgte Educ.Com. at klargøre begreberne, samt at relatere 10-punktsprogrammet til de begreber, som anvendes i beskrivelse af bevægelser i anden faglig sammenhæng. I beskrivelsen af rotationerne valgte Mac en terminologi, som for mange var umiddelbart forståelig (for eks. betyder "lateral" på engelsk "side" dvs. lateral rotation, rulle sidelæns, mens "vertikal" henviste til i hvilket plan bevægelsen foregik). Educ.com. valgte at beskrive rotationerne i en fælles terminologi baseret på de rotationsakser, som kroppen i vand har mulighed for at bevæge sig i forhold til. Herved blev der også behov for i 10-punktsprogrammet at beskrive en tredje rotationsakse, sagittal akse, som vi på dansk har valgt at kalde for "Midtaksen".

Halliwick Koncept 2000

Beskrivelsen af Halliwick Koncept 2000 indledes med at

Konceptet er en måde at undervise mennesker med vidt forskellige forudsætninger i at kunne deltage i vandaktiviteter, at bevæge sig uafhængigt i vand og at svømme. Halliwick konceptet beskriver grundlaget for læringen af disse aktiviteter, og konceptet kan anvendes i forhold til alle mennesker, men henvender sig specielt til mennesker med fysiske, psykiske eller andre former for nedsat funktionsevne.

Konceptet er baseret på den grundlæggende opfattelse, at aktiviteter i vand har en række fordele af fysisk, personlig, fritidsmæssig, social og behandlingsmæssig karakter.

Halliwick Konceptet har påvirket vandterapeutiske teknikker og er udviklet til en specifik behandlingsform.

Herefter følger en overordnet beskrivelse af **10-punktsprogrammet**:

10-punktsprogrammet danner basis for det praktiske arbejde ved at samler de grundlæggende elementer i Halliwick Konceptet i en let tilgængelig og logisk struktur. Gennem de 10 punkter kan man følge en udviklingsproces, der går via *Tilvænnning (Mental adjustment)*, *Balancekontrol* og *Bevægelse* til personlig uafhængighed i vandet. Det følgende er en kort definition af disse begreber:

Tilvænnning omfatter svømmerens evne til at reagere hensigtsmæssigt på forskellige omgivelser, situationer og opgaver. Vedkommende er nødt til at udvikle evnen til at kunne reagere automatisk, uafhængigt og hensigtsmæssigt på en række forskellige situationer i vandet.

Balancekontrol er at være i stand til at opnå, fastholde og ændre position i vandet på en kontrolleret måde. I nye omgivelser og situationer er det ofte vanskeligt for nybegyndere at have den nødvendige kontrol, hvorfor de ofte har overdrevent mange bevægelser. Det er nødvendigt for svømmeren at udvikle en fint graderet balance kontrol for at forhindre uønskede rotationer og for at opnå en effektiv kropskontrol.

Bevægelse at være i stand til skabe ønskede bevægelser for at kunne udføre en aktivitet på en god og effektiv måde med mental og fysisk kontrol.

Disse tre begreber, *Tilvænnning*, *Balancekontrol* og *Bevægelse*, er væsentlige elementer i motorisk læring.

Som anført valgte Education Committee at forny beskrivelsen af rotationerne ved bl.a. ved at tilføje beskrivelsen af en tredje akse. Det medførte, at man - for stadig at kunne beskrive 10 punkter - valgte at slå de to sidste punkter i det "gamle" 10-punktsprogram sammen i et nyt punkt 10. 10-punktprogrammet er uddybende beskrevet i *The Halliwick Concept 2010*.
<https://halliwick.org/about/>

10-punktsprogrammet:

- 1. Psykisk tilvænning**
- 2. Frigørelse**
- 3. Tværakserrotationskontrol (Oprindeligt kaldet Vertical Rotation)**
- 4. Midtakserrotationskontrol (Sagittal Rotationskontrol)**
- 5. Længdeakserrotationskontrol (Oprindeligt kaldet Lateral Rotation)**
- 6. Kombineretrotationskontrol**
- 7. Opdrift**
- 8. Balance i ro**
- 9. Flådning**
- 10. Fremdrift ved egen kraft og egentlig svømning**

1. Psykisk tilvænning – At være i stand til at reagere hensigtsmæssigt på forskellige omgivelser, situationer eller opgaver. At lære åndedrætskontrol er en vigtig del af dette arbejde.
2. Frigørelse – En løbende proces gennem hele undervisningen, hvorved svømmeren bliver fysisk og mentalt uafhængig.
3. Tværakse-rotationskontrol – Evnen til at kontrollere enhver rotation omkring tværsaksen (aksen, der går gennem kroppen på tværs af kroppens forside).
4. Midtakse-rotationskontrol – Evnen til at kontrollere enhver rotation omkring midtaksen (aksen, der går gennem kroppen som en pil, der går ind fra forsiden).
5. Længdeakse-rotationskontrol – Evnen til at kontrollere enhver rotation omkring længdeaksen (aksen, der går gennem kroppen fra hovedet til fødderne).
6. Kombineret-rotationskontrol – Evnen til at kontrollere enhver kombination af rotationerne.
7. Opdrift – At stole på at vandet vil bære oppe. Nogle gange kaldet mental omstilling (fordi svømmeren skal omstille sin tankegang og indse (tro på) at man flyder og ikke synker).
8. Balance i ro – At flyde stille og afslappet i vandet. Dette er afhængigt af både mental og fysisk balancekontrol. Når man mestrer denne balance vil andre aktiviteter nemmere kunne udføres.
9. Flådning – Når man flåder en svømmer, suges svømmeren gennem vandet af instruktøren ved hjælp af turbulens og uden fysisk kontakt. Svømmeren må kontrollere uønskede rotationer, men uden at lave svømmetag.
10. Fremdrift ved egen kraft og egentlig svømning – Udvikling fra at svømmeren skaber en simpel fremadgående bevægelse til et effektivt svømmetag.

Et holistisk koncept

I beskrivelsen af Halliwick konceptet anføres, at der er tale om et holistisk koncept, der omfatter viden om følgende begreber:

Vand

Hydromekanik og Hydrodynamik med special vægt på de kræfter, der skaber rotation.

Kroppen

Menneskets balance i vand og den hensigtsmæssige støtte for at opnå denne.

Ligeværdighed for personer med nedsat funktionsevne

Opmærksomhed på holdningen til personer med nedsat funktionsevne, og på hvordan man kan fremme inklusion og deltagelse.

Motivation

Motivation opstår ved at deltagerne oplever aktiviteterne som meningsfulde, at man skaber mulighed for aktiv deltagelse og fremmer glæde og øget uafhængighed.

Udfordring

At svømmeren bliver udsat for forskellige omgivelser, situationer og opgaver giver øget opmærksomhed, mulighed for at opnå succes og udvide grænserne for vedkommendes formåen.

Undervisning og læring

Dette omfatter:

- at lære teknikker - både svømmere og instruktører
- at lære bevægelser
- at arbejde uden opdriftsmidler
- at arbejde en-til-en
- at vurdere færdigheder i vand
- at kunne kommunikere

Aktiviteter og lege

Aktiviteter og lege kan fremme læringen ved målrettet tilrettelæggelse og give mulighed for både at arbejde individuelt og i grupper. Musik og sang kan anvendes til at skabe rytme i bevægelserne, og venskabelige konkurrencer kan styrke indsatsen samt give glæde og fornøjelse.

Grupper

Gruppearbejde fremmer social interaktion, samarbejde, kommunikation og venskabelig konkurrence.

Svømmetag

Skabe fremdrift.