









Das Zehn-Punkte-Programm des Halliwick Konzeptes Kurzfassung

<p>Punkt 1 GA</p>	<p>Geistige Anpassung</p>		<p>Lernen, auf das Wasser richtig zu reagieren. Dazu gehört vor allem die Anpassung an die Hydromechanik (Auftrieb, Turbulenzen und Wellen) Wichtig dabei ist die korrekte Atemkontrolle.</p>
<p>Punkt 2 SRK</p>	<p>Sagittale Rotationskontrolle</p>		<p>Kontrollierte Bewegungen mit links-rechts Komponenten um die „Tiefenachse“, vor allem in der Senkrechten</p>
<p>Punkt 3 TRK</p>	<p>Transversale Rotationskontrolle</p>		<p>Kontrollierte Bewegungen um die Körperquerachse, d.h. z.B. sich zurücklegen, aufsetzen, sitzen in der Hockstellung</p>
<p>Punkt 4 LRK</p>	<p>Longitudinale Rotationskontrolle</p>		<p>Kontrollierte Bewegungen um die Körperlängsachse, vor allem in der Waagerechten.</p>
<p>Punkt 5 KRK</p>	<p>Kombinierte Rotationskontrolle</p>		<p>Kontrollierte „Verschraubungen“ um eine Kombination von Achsen. Also eine Kombination von den vorherigen Rotationen.</p>
<p>Punkt 6 GU</p>	<p>Auftrieb / Geistige Umkehrung</p>		<p>Vertrauen und erfahren, daß das Wasser den Körper trägt. Somit begreift der Schwimmer, daß das Wasser ihn trägt und er nicht sinkt.</p>

Punkt 7 GIR	Gleichgewicht in Ruhe		Stabil und entspannt eine Ausgangsstellung halten ohne zusätzliche Bewegungen der Arme oder Beine, z.B. Hocke, Stand, Rückenlage.
Punkt 8 GT	Gleiten mit Turbulenzen		Ein gleitender Schwimmer wird durch den Instruktor ohne körperliche Berührung durchs Wasser gezogen. Der Schwimmer muß unerwünschte Rotationen mit dem Kopf und Rumpf kontrollieren.
Punkt 9 EF	Einfache Fortbewegung		Eine Schwimmbewegung mit den Händen in Hüfthöhe als Vorbereitung auf dem richtigen Vortrieb. Wichtig ist die Automatisierung der Rumpfkontrolle
Punkt 10 BHS	Basis Halliwick Schwimmstil		Eine Schwimmbewegung mit den Armen (rudern). Individuelle Anpassung wegen Behinderung ist gestattet.

Das Halliwick Konzept ist die Basis für die drei wichtigsten, motorischen Lernprozesse:
Geistige Anpassung – Gleichgewicht - Bewegung