




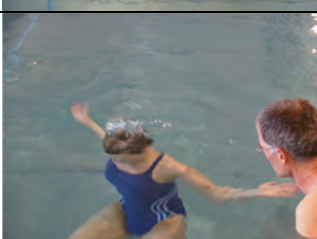



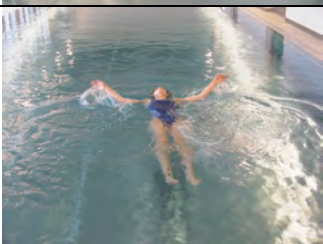


Het Tien-Punten-Programma van het Halliwick Concept Samenvatting

Punt 1	Watergewenning Mental Adjustment		Leren te reageren op het water Daar hoort vooral de aanpassing aan de vloeistofmechanica (opwaartse kracht, stroming en golven) bij. Een belangrijk punt is de ademcontrole..
Punt 2	Sagittale rotatie controle		Gecontroleerde bewegingen met links-rechts componenten om de diepte-as, met name in verticale posities
Punt 3	Transversale rotatie controle		Gecontroleerde bewegingen om de breedte-as van het lichaam; zoals gaan liggen, gaan staan, of een zithouding handhaven
Punt 4	Longitudinale rotatie controle		Gecontroleerde bewegingen om de lengte-as van het lichaam, met name in horizontale posities.
Punt 5	Gecombineerde rotatie controle		Gecontroleerde „schroef“bewegingen om een combinatie van assen. Dus een combinatie van de vorige rotaties
Punt 6	Opwaartse kracht Mental Inversion Upthrust		Vertrouwen dat water het lichaam draagt. De zwemmer ervaart dat hij/zij niet zinkt, maar omhoog of „naar de lucht“ komt.

<p>Punkt 7</p>	<p>Evenwicht is rust Balance in Stillness</p>		<p>Stabiel en ontspannen een uitgangshouding (zit, stand, ruglig) houden zonder bijbewegingen te maken met de armen of benen</p>
<p>Punt 8</p>	<p>Drijven op turbulentie Turbulent Gliding</p>		<p>Een drijvende zwemmer wordt door de helper door het water gezogen, in principe zonder lichaamscontact. De zwemmer dient ongewenste rotaties te controleren met hoofd en romp.</p>
<p>Punt 9</p>	<p>Elementaire beweging Simple Progression</p>		<p>Een zwembeweging met de handen, als voorbereiding op een goede stuwbeweging. Belangrijk is de automatisering van de rompcontrole.</p>
<p>Punt 10</p>	<p>Basis Halliwick Zwemslag Basic Movement</p>		<p>Een zwembeweging met de armen (roeien). Individuele aanpassing in verband met de aandoening mag.</p>