











El Programa de Diez Puntos del Concepto Halliwick versión abreviada

Punto 1	Ajuste Mental		Aprender a reaccionar adecuadamente al agua. Es muy importante el ajuste a la mecánica de los fluidos (flotabilidad, condiciones de flujo, olas). El control de la respiración también es un aspecto importante de este punto.
Punto 2	Control de Rotación Sagital		Capacidad de controlar los movimientos con los componentes izquierdo-derecho en torno al eje sagital del cuerpo, en especial en posiciones erguidas.
Punto 3	Control de Rotación Transversal		Capacidad de controlar los movimientos en torno al eje transversal del cuerpo (con componentes de flexión-extensión), por ejemplo, acostarse, ponerse de pie, mecerse en posición de sentado.
Punto 4	Control de Rotación Longitudinal		Capacidad de controlar los movimientos en torno al eje longitudinal del cuerpo. Especialmente importante en supino: rolar de supino a supino. Terapéuticamente, lo más importante es la contrarrotación.
Punto 5	Control de Rotación Combinada		Capacidad de controlar un movimiento de "tirabuzón" en torno a una combinación de los ejes anteriores, por ejemplo, rotar a supino mientras se cae hacia adelante o al perder la estabilidad lateral.
Punto 6	Empuje / Inversión Mental		El cliente deberá comprender que el agua lo sostiene y que, por ende, no se va a hundir.

<p>Punto 7</p>	<p>Equilibrio en Calma</p>		<p>Mantener una posición de manera estable y relajada, sin movimientos compensatorios de brazos o piernas, por ejemplo, mantenerse de pie, sentado, en posición oblicua o en supino. Este punto se concentra en un control postural eficiente y eficaz.</p>
<p>Punto 8</p>	<p>Deslizamiento con Turbulencia</p>		<p>El cliente se desliza por la ola del instructor que camina marcha atrás. El cliente debe controlar los movimientos no deseados con la cabeza y el tronco.</p>
<p>Punto 9</p>	<p>Progresión Simple</p>		<p>Pequeño movimiento de natación con las manos, como preparación para una actividad de propulsión real. Es importante poseer control automático del tronco.</p>
<p>Punto 10</p>	<p>Movimiento Básico de Halliwick</p>		<p>Movimiento de propulsión natatoria con los brazos (remo). Se permite la adaptación individual, según la discapacidad.</p>