

HALLIWICK

■ AF AASE NØRRUNG, VIBEKE OG HARALD R. LIE, WWW.HASA.DK
FOTO: JONNA FUGLSANG KELDEN

Halliwick is Magic

*Karla på 11 år
og hendes far,
Peter, i Lyseng
Svømmehal.*

Halliwick-konceptet er en undervisningsmetode, der har som mål at lære børn og voksne med funktionsnedsættelse at svømme og kunne klare sig selv i vandet – uden hjælp og hjælpemidler. Halliwick-svømmeklubben HASA i Aarhus fortæller her om konceptet.

fortsættes side 44

HALLIWICK

På den Internationale Halliwick-konference i Krakow i 2011 konkluderede foredragsholderen fra Malta gang på gang sine historier og erfaringer fra sit arbejde med et: "Halliwick is magic!" Og vi deltagere kunne kun nikke genkendende til hendes erfaringer.

De resultater, vi alle har oplevet, er ofte langt ud over, hvad vi havde forventet at opnå, og det virker meget inspirerende og livsbekræftende på både svømmerne og os instruktører. Men vi er ikke blinde for, at set udefra kan vores glæde

og entusiasme over Halliwick-konceptet måske virke lidt frelst.

Virkeligheden er imidlertid, at der er meget lidt mystik og tro i konceptet. Der er derimod en masse anvendt fysik, som indgår i en veldefineret og struktureret undervisning. Instruktørerne trænes i hele tiden at kunne vurdere den enkelte svømmers aktuelle færdigheder og muligheder i vandet for herefter at se, hvor der skal sættes ind med nye tiltag og udfordringer.

Halliwick i Danmark

HASA, Halliwick Svømmeklub i Aarhus, blev som den første klub i Danmark stiftet i 1972. Det var mere end 20 år efter, at Halliwick-konceptet var udviklet af James og Phyl McMillan i London. Halliwick fik hurtigt en udbredelse på klubplan, i specialskoler og behandlingsinstitutioner. I 1983 dannede man derfor HASAM, Halliwick Samarbejdet i Danmark, der fik ansvar for uddannelsen af Halliwickinstruktører og undervisere. Det er en forudsætning, at undervisere i hensyntagende svømning har Halliwick i deres uddannelse, og Halliwick indgår i fysioterapeuters uddannelse i bassinterapi. I 1994 var HASAM med til at stifte IHA, International Halliwick Association, der samler enkeltpersoner og landsorganisationer fra hele verden. Undervisere fra HASAM har støttet udviklingen af Halliwick i Norge og Spanien.

Halliwick-konceptet henvender sig til alle uanset funktionsnedsættelse. Også i konkurrencer, hvor man ikke er klassificeret efter funktionsnedsættelse, men tildeles et tidshandicap efter, hvor hurtigt man svømmer. Alle kan derfor deltage og konkurrere med hinanden. Oplysninger om Halliwick, uddannelsen og konkurrenceprincippet kan findes på www.halliwick.dk.

Kolbøtter er også noget, der skal læres.





HALLIWICK ER FRIHED

For 11-årige Karla Elvira Leth Risum er svømningen i HASA, Halliwick Svømmeklub i Aarhus, ud over sund motion også en lejlighed til at gøre ting, der på landjorden ville være fysisk umulige for en pige født med Cerebral Parese. En lidelse, der gør dagligdagen meget anderledes end andre teenagepigers, da spasticiteten og den nedsatte styring af bevægelserne bevirker, at hun har brug for hjælp til det meste af det, andre tager for givet. Eksempelvis personlig pleje, måltider og ikke mindst almindelig deltagelse i det sociale liv.

Men Karla er udstyret med en vilje og sejhed, som gør, at hun ikke lader sig begrænse af de fysiske barrierer. Hun tegner og maler, hun har lært at gå med gangvogn, og hun kan rejse sig op på trampolinen. Karla er enkeltintegreret i den lokale folkeskole, hvor hun har flere venner, der besøger hende, og hun gør flittigt brug af sin pc og talemaskinen, der er øjenstyret. Til at hjælpe sig i dagligdagen har hun ud over sin familie tre hjælpere på skift i 22 timer om ugen.

Onsdag aften går Karla til svømning i Lyseng med sin far, Peter. Og han fortæller med slet skjult stolthed, at også her slår datterens viljestyrke igennem. Hun bliver ved, til hun behersker det, hun har sat sig i hovedet.

fortsættes side 47



Med træning efter Halliwick-principperne har Karla opnået at få kontrol over sine bevægelser og sin vejtrækning i vandet.



I legen "Slange" trænes tilvænnning til vand, hovedkontrol og balance ved hjælp af vandets turbulens.



Karla gennemfører en rulning om kroppens længdeakse.

HALLIWICK



Udsagnet bekræftes af Halliwick-instruktør og fysioterapeut Vibeke Lie, der fortæller, at Karla som ganske lille startede til Halliwick svømning i Lyseng Svømmebad sammen med andre børn fra Aarhus Amts behandlingscenter. Vibeke Lie indrømmer, at hun i begyndelsen havde sin tvivl om, hvorvidt Karla kunne lære at svømme. Den manglende kontrol af hoved og krop samt de ufrivillige bevægelser gjorde det meget svært som hjælper bare at sørge for, at hun kunne holde hovedet over vand og ikke slugte alt for meget vand. Men træningen og Karlas vedholdenhed gav resultater. Gradvist fik hun bedre styr på hovedets bevægelser og sin vejrtrækning.

Karla holdt en pause fra svømning, indtil hun for et par år siden begyndte i HASA. Med støtte af sin far og sammen med de andre børn gik hun i gang med at lære alle de basale færdigheder, som Halliwick-konceptet indeholder. For at blive fuldstændig sikker og uafhængig af hjælp i vandet skal man eksempelvis øve rulninger over kroppens tvær- og længdeakse, stabilitet i liggende og stående samt dykning. I en hel sæson øvede Karla sig næsten udelukkende i at dykke ned og hente ting op fra bunden af bassinet. Hun elskede det!

De færdigheder hun derved fik, kom hende til gode, da hun for et års tid siden blev flyttet over i det dybe bassin. Hun kan nu selv komme i fra kanten, lægge sig på ryggen og helt roligt og kontrolleret tage nogle svømmetage.

Alt det har Karla lært på kun to år! Imponerende, da det kræver utrolig meget vilje, tålmodighed og målrettet træning at nå så langt med

de fysiske forudsætninger, hun har. Men hun vil og skal nok komme endnu videre.

Karla er et af utallige eksempler på, hvor vigtigt det er at se muligheder frem for begrænsninger. Så når man ser hendes udfoldelse i vand og den frihed, som hun og mange med hende har opnået, kan Halliwick godt tage sig ud som den rene magi.

Karla er et af utallige eksempler på, hvor vigtigt det er at se muligheder frem for begrænsninger.

Om Halliwick-konceptet

Halliwick-konceptet er en undervisningsmetode, der har som mål at lære børn og voksne med funktionsnedsættelse at svømme og kunne klare sig selv i vandet – uden hjælp og hjælpemidler. Konceptet er den eneste undervisningsmetode i svømning, som både teoretisk og praktisk tager sit udgangspunkt i "svømmerens" forudsætninger og i mulighederne for at kunne udnytte de kræfter, kroppen påvirkes af i vand. De færdigheder, som selv personer med svær fysisk funktionsnedsættelse herved kan opnå, er ofte langt større, end hvad han eller hun på forhånd havde forestillet sig.

Undervisningen adskiller sig på en række væsentlige punkter fra almindelig svømmeundervisning. For eksempel anvendes ikke svømmebælter, vinger og lignende, men svømmeren støttes af en hjælper eller instruktør, indtil den nødvendige kontrol og balance til at klare sig selv er opnået. Konceptet egner sig til undervisning af alle – også ikke-funktionshæmmede. Konceptet anvendes også som teoretisk og praktisk grundlag for bassinbehandling/træning.

Begynderundervisningen af børn foregår som styrede gruppelege, hvor det er sjovt at blive tilvænnet vandet samtidig med, at der trænes bestemte færdigheder. Træningen foregår sammen med en af forældrene eller en anden voksen, der hjælper til med at motivere barnet i aktiviteten og give den fornødne støtte under vejledning af instruktører. Målet er fuldstændig tryghed og uafhængighed. Den første svømmear er rygsvømning.

Begynderundervisningen af voksne foregår som én-til-én undervisning, eventuelt vekslende med gruppeaktivitet. Der lægges meget vægt på, at svømmeren opnår tryghed og fuld kropskontrol og balance i vandet inden den egentlig svømmetræning. Derfor er konceptet også meget velegnet for personer med vandskræk.