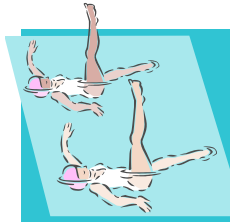


Halliwickmetoden



Halliwickmetoden innebär en mycket systematisk vattenträning individuellt eller i grupp, varvid varje simmare assisteras av en instruktör. Träningen bedrivs i lekform, ofta under sång.

Målet är att simmaren skall kunna komma i och ur vattnet, behärska alla uppkommande situationer samt förflytta sig på egen hand.



Varje simmare kan finna sin balanspunkt i vattnet och med de förutsättningar man har, lära sig behärska det utan speciella flythjälpmedel.

Förflyttning i vattnet innebär inte nödvändigtvis bröstsim, ryggsim, crawl osv. utan kan vara ett för simmaren helt individuellt simsätt. Man får tillfälle att vänja sig vid vanligt bassängdjup och vanlig vattentemperatur.

Social träning och integrering ingår som en viktig del och simningen är dessutom en fin fritidsaktivitet.

Halliwickmetoden är till för alla. Oberoende om man är funktionshindrad eller ej, om man kan simma eller ej, ger halliwick något för var och en som deltar.

Se gärna i BUH: s aktivitetskatalog för aktuellt kursutbud.

