



Halliwick Schweiz

halliwick-schweiz.ch

halliwick-suisse.ch



Magazin 2021/22

Magazine
2021/22
ab S. 11

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Wir hatten alle unsere Hoffnungen auf das Jahr 2021 gesetzt, aber die Coronavirus-Krise blockiert uns weiterhin. Noch immer hoffen wir, dieses Jahr ein oder zwei Kurse durchführen zu können.

Wir haben ein neues Angebot gestartet, die unabhängig vom Virus ist. Unseren Mitgliedern bieten wir über "Zoom" Hilfe oder Beratung an, damit Sie Informationen oder Ideen für Ihre Halliwick-Aktivitäten erhalten können (1x auf Deutsch und 1x auf Französisch). Wenn dieses Angebot bei Ihnen Anklang findet, sind wir bereit, weitere Online-Meetings zu organisieren.

Vergessen Sie nicht, an unserem Ausbildungskurs Modul 1 und / oder an unserem Weiterbildungskurs teilzunehmen. Besuchen Sie regelmässig unsere Homepage um nach den aktuellsten Kursangeboten zu suchen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung in Form vom Mitgliederbeitrag oder Ihrer Spende. Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre mit unserem Magazin.

Fahrry Pierre-Yvan Präsident Halliwick Schweiz



Eine Mitgliedschaft bei Halliwick

unterstützt die Tätigkeit des Vereins Halliwick Schweiz. Die Mitglieder bekommen die neuen Kursausschreibungen und Informationen über das Halliwick-Geschehen. Zugleich haben sie auf die Verbandseigenen Weiterbildungskurse einen Rabatt von 10 % gegenüber den offiziellen Kurspreisen.

GV 2021 Halliwick Schweiz

Hiermit informieren wir Sie über die Abstimmungs-Auswertung unserer schriftlich durchgeführten GV.

Traktanden der GV Halliwick Schweiz 2021

1. Traktandenliste
2. Protokoll der GV 2020
3. Jahresbericht 2020
4. Jahresrechnung 2020 und Revisionsbericht
5. Décharchenerteilung an den Vorstand
6. Wahlen (Vorstand und Revisionsstelle)
7. Budget 2021 (zur Kenntnisnahme, das Budget wurde vom Vorstand genehmigt, am 10. März 2021)
8. Anträge

Alle Traktanden der 6. Halliwick-Generalversammlung 2021 wurden einstimmig angenommen. Es gab nur 1 Enthaltung bei Traktandum 5. Anträge sind keine eingegangen.

Infos auf der Internetseite halliwick-schweiz.ch

Herzlichen Dank an alle, die an Halliwick interessiert sind und den Verband durch eine Mitgliedschaft oder Spende unterstützen.

Mitgliederbeiträge:

- Einzelmitglied Fr. 50.-
- Institutionen Fr. 80.-

Für Spenden oder Mitgliederbeiträge
Post-Konto: IBAN CH14 0900 0000 8964 0628 5
Halliwick Schweiz, 5524 Nesselbach
oder einen Einzahlungsschein anfordern.



Neues Angebot für Mitglieder:

Online-Angebot, kostenlos, ein Austausch unter Fachleuten und Gleichgesinnten.

Jahresbericht 2020

Das Jahr 2020 war wegen dem Corona-Virus für alle ein schwieriges Jahr. Auch wir mussten alle unsere geplanten Halliwick-Ausbildungskurse absagen. Einzig ein externer Kurs konnte im Oktober durchgeführt werden. Auch der geplante Schwimmwettkampf in der Westschweiz konnte nicht stattfinden.

Die Halliwick GV 2020 wurde vom Frühling auf den 20. Juni 20 verschoben und konnte dann im zeka Restaurant in Baden abgehalten werden.

Die Buchhaltung weist 103 Mitglieder aus, 5 weniger als letztes Jahr, da einige Kündigungen eingingen, aber auch neue Mitglieder dazu kamen. Da die Einnahmen der Ausbildungskurse 2020 weggefallen sind, weist die Kasse ein Minus von Fr. 1'733.25 auf. Dieses Defizit konnten auch die Spenden der Vorstandsmitglieder, die auf die Spesengelder verzichtet haben und die Kürzung der Lohnzahlungen von Maria Küng, nicht ausgleichen.

Das Kontor im zeka Baden wird die von Markus Küng geführte Buchhaltung revidieren.

Der Vorstand hat zusammen mit der Geschäftsführung an drei Sitzungen die Geschäfte des Vereins besprochen und organisiert. Besprochen wurden insbesondere die Zukunft des Vereins und deren Aufgaben, sowie die rückläufigen Kurs-Teilnehmer-Zahlen. Zwei Treffen konnten persönlich vor Ort stattfinden, das letzte wurde virtuell durchgeführt.

Das Halliwick Magazin wurde auch dieses Jahr zweisprachig (deutsch und französisch) versandt. Dafür erhielten wir verschiedentlich gute Rückmeldungen. Auch unsere Website kann zweisprachig abgerufen werden.

Geschäftsleitung Halliwick Schweiz
Maria Küng

Online – Angebot für Halliwick Mitglieder

Wünschst Du einen Austausch, brauchst Du eine Beratung?

Hast Du Probleme in deiner Schwimmgruppe; benötigst du neue Ideen; fühlst du dich ausgebrannt und brauchst einen neuen Schub oder möchtest du wissen, wie es anderen in ihrer Halliwick-Tätigkeit so geht?

Aber:

- Wegen der Corona-Pandemie können wir uns nicht persönlich in grösseren Gruppen treffen.
- Der Reiseweg, zum Treffen vor Ort, ist zu weit.

Deshalb bieten wir dir als Mitglied von Halliwick Schweiz, einen Onlinechat per Zoom an, wo wir uns im direkten Gespräch austauschen können.

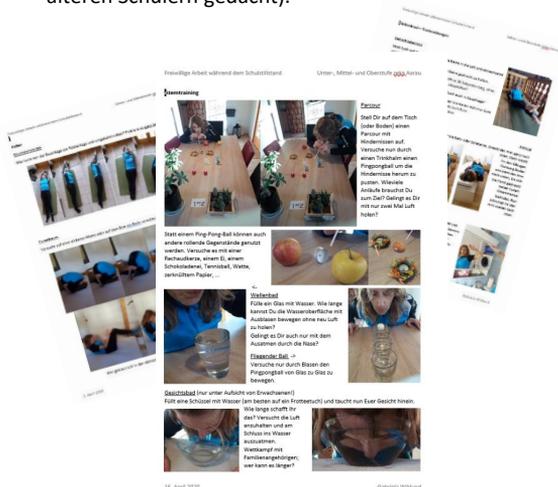
Bist Du daran interessiert, dann melde dich bei unserer Geschäftsstelle: halliwick@m-kueng.ch, damit wir dir die Daten für das nächste Zoom-Meeting zusenden können. Die Beratung und der Fachaustausch sind kostenlos.

Geleitet wird dieses «Meeting» von Gabriela Wiklund, Halliwick Lecturer 10 points, Fachlehrerin Sport im zeka (Zentrum für Körperbehinderte), Ausbildungskader PluSport und swimsports, sowie Pierre-Yvan Fahrny, Präsident Halliwick Schweiz, Ausbildungskader PluSport.

Schwimmen vom Land aus und einige Effekte der Hydrodynamik

Während dem ersten Lockdown waren auch die Schulen geschlossen. Schwimmen im Homeoffice? Eine richtige Herausforderung. Ich kreierte Arbeits- und Übungsblätter.

Sowie wöchentlich eine Schwimmausfallszeitung mit Hintergrundwissen (vor allem für die Eltern und älteren Schülern gedacht).



Nach den Sommerferien 2020 durften wir endlich wieder Schwimmunterricht erteilen – zumindest bis kurz nach den Weihnachtsferien. Ab 18. Januar 21 müssen wir ein bewegungsförderndes Alternativprogramm anbieten: Schütteln, Turnen, Postenlauf im Quartier, Fotochallenge, OL im nahegelegenen Wald, ... Schülergruppen werden jeweils von einer Assistentin begleitet.

Zwar haben die Kinder damit die nötige Bewegung, aber eine Halliwicklektion ist mit nichts zu ersetzen. Allein schon die positiven Effekte der Hydrodynamik fallen an Land weg.

Hydromechanik

Die Hydromechanik beschäftigt sich mit den Gesetzen, dem Verhalten von Flüssigkeiten. Manchen ist der Name Archimedes bekannt, der den Auftrieb von Körpern im Wasser erforschte. Er ist nur einer von vielen, die sich mit Turbulenzen, Wellen, Druck, Strömung, Sog, ... beschäftigte. Beim Schwimmen, vor allem auch bei den therapeutischen Übungen, nutzen wir diese Kräfte. Die Dichte des Wassers ist rund 800 x höher als die der Luft. Somit ist das Joggen im Wasser sehr effizient. Zusätzlich schont der Auftrieb unsere Gelenke und macht oft mehr Bewegungen möglich. Bewegen wir uns doppelt so schnell, haben wir einen vierfachen Widerstand. Sind wir dreimal schneller, wächst der Widerstand auf das Neunfache. Hier einige spannende Angaben zur Dichte:

Wasser: 0,9945 – 0,999
Meerwasser bei 15°: 1,025

Mensch: 0,974 – 0,994
erw. Mann: 0,982
erw. Frau: 0,971
Kinder: 0,870

Erwachsener nach Ausatmung: 1,01 – 1,07

Luft: 0,00125 (800x < als Wasser)

Schwimm - Ausfalls - Zeitung



Wirkungen auf unseren Körper

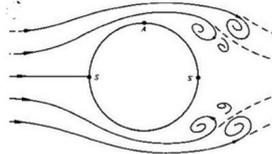
Je nach Zusammensetzung (Knochen-, Muskel-, Fettanteil, Metalle, ...) unseres Körpers, haben wir die Tendenz zu sinken oder zu schweben. Eine gute Wasserlage ist von der Körperspannung abhängig, aber auch vom Schwerpunkt (FG) und Volumenmittelpunkt (FA). Ist der Schwerpunkt unterhalb des Volumenmittelpunkts, sinken die Beine ab. (Häufig bei Männern und dünnen Frauen).



(Diese Grafik stammt aus dem Lehrmittel: Schwimmwelt)

Der Wasserdruck ist höher als der Luftdruck. Er beeinflusst unsere Atmung und das Kreislaufverhalten. Blut wird besser zum Herz zurückgeführt. Die Anzahl Herzschläge pro Minute senkt sich.

Wenn wir uns durchs Wasser bewegen, entstehen kleine Turbulenzen. Das Wasser weicht aus und



strömt hinter dem Körper in Wirbeln wieder zusammen. Diese massieren, stimulieren unsere Haut und wecken die Sinne.

Wer an Land nicht gehen kann, kann es vielleicht im Wasser, weil die Auftriebskraft hilft.

Dies sind nur einige der vielen physikalischen Eigenschaften von Wasser. Wer nur schon in dieses Element eintaucht, tut etwas Gutes für seinen Körper.

Die Wichtigkeit des Sich Bewegens

Durch körperliche Aktivität wird der Stoffwechsel angeregt, Schadstoffe ausgeschieden, das Immunsystem gestärkt. Bewegung trainiert unseren Körper, stärkt die Muskeln und Knochen, animiert die Zellbildung.

Aktivität braucht es für eine optimale Versorgung der Gelenke. Heisst doch ein altes Sprichwort: «Wer rastet, der rostet.»

Das Gehirn wird durch die bessere Durchblutung leistungsfähiger.

Botenstoffe (Hormone) werden ausgeschüttet, die schmerzmindernd wirken, aber auch unsere Stimmung erhehlen.

Bewegung ist also eine Voraussetzung für psychische, wie körperliche Gesundheit.

Im Wasser sind wir frei und (fast) unabhängig. Wir können Krücken, Korsett, Rollstuhl, Schienen an Land zurücklassen.

Wegen der Corona-Sperre müssen wir aktuell aufs Schwimmen verzichten. Nicht aber auf das «Sich bewegen». Das Gleichgewicht lässt sich auch an Land üben, wenn auch nicht ganz so einfach. Denn Wasser löst schneller eine Rotation aus, lässt uns aber auch Zeit, darauf zu reagieren.

Trockenübungen zum Gleichgewicht

Ein zentraler Punkt bei der Halliwickmethode – genauer die meisten Punkte – befasst sich oder eben befassen sich mit dem Gleichgewicht. Natürlich lässt sich dieses optimal im Wasser fördern, zumal der Aufenthalt in diesem Element schneller eine Rotation auslöst, gleichzeitig aber auch mehr Zeit zum Reagieren gibt als beim Gleichgewichtsverlust an Land.

Coronabedingt sind viele Bäder geschlossen. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe den Gleichgewichtsübungen an Land.

Sagitale Rotationskontrolle



An die Bettkante sitzen, ev. seitliche «Auffangpolster» platzieren.



Langsam zur Seite kippen, Position halten und allmählich zur Ausgangsposition zurückkehren (ohne Gebrauch der Arme und Hände). Kopfkontrolle und -steuerung beachten. Nun sachte zur anderen Seite kippen – nicht fallen.

Transversale Rotationskontrolle

In «Zeitlupe» nach hinten lehnen, Position halten und allmählich nach vorne zur aufrechten Sitzhaltung zurückkehren.

Bei der Übung nach vorne könnte je nach Behinderung ein Sicherheitspolster nützlich sein.



Longitudinale Rotationskontrolle



Über das Bett oder auf einer Matte am Boden, kontrolliert langsam über die eigene Körperlängsachse rollen.
Challenge: Wer schafft den Wechsel von Rücken- zur Bauchlage am gemächlichsten? Und vom Bauch- zur Rückenlage? Wer kann bei der Drehung statische Pausen einlegen?

Kombinierte Rotationskontrolle

Auf einem Bein stehen und dabei die Zähne putzen.
Als Erschwerung:
gleichzeitig mit dem freien Fuss eine Schnur oder einen Schal einwickeln.



Treppe in Zeitlupe hoch – und hinuntersteigen.



Ball seitlich vom Stuhl (oder seitlich der Füße) mit beiden Händen anheben und wieder ablegen, dann auf der anderen Seite.

Die Rotationskontrolle bedeutet:

- nicht unabsichtlich zu kippen («aus dem Gleichgewicht zu fallen»);
- aber auch
- kontrolliert eine Rotation auszuführen und
- Zwischenpositionen halten zu können.

Idee:
Gabriela Wiklund,

Fotograf:
Pierre-Yvan Fahrny

Gabriela Wiklund, Fachlehrkraft Sport, zeka

Ausbildungskurse:

Halliwick – Modul 1 (Basiskurs, 1. Teil der Halliwick-Ausbildung)

Kursleitung	Lambeck Johan, PT (Senior Halliwick Lecturer IATF)
Kurssprache	Deutsch
Zielpublikum	Offen für alle die Freude an der Arbeit im Wasser haben. Geeignet für Arbeitende in den medizinischen, sozialen und pädagogischen Berufen als Erweiterung. Ist ein Weiterbildungskurs für Schwimm-Leiter PluSport und swimsports.ch.
Kursziel	10 Punkte der Halliwick Methode

Die Ausbildung zum/zur Halliwick-LeiterIn befähigt die TeilnehmerInnen, Kindern ab 4 Jahren und Erwachsenen eine sanfte Wassergewöhnung, Gleichgewichtstraining und Schwimmunterricht zu erteilen.

Der praktische Teil des Halliwick-Konzeptes lässt sich im Wesentlichen in dem sogenannten 10 Punkte-Programm zusammenfassen. Dies sind 10 logisch aufeinanderfolgende sensomotorische Fähigkeiten, die ein Mensch beherrschen sollte, um selbständig und ohne Hilfsmittel schwimmen (sich im Wasser bewegen) zu können. Es ist eine Bewegungsstimulierung im Wasser auf neurophysiologischer Grundlage und eignet sich besonders für Personen mit Problemen im Bereich der motorischen Kontrolle. Nach der geistigen Anpassung gibt es die dynamischen Bewegungsübergänge oder Rotationskontrollen, gefolgt von den Gleichgewichtsübungen in den statischen Positionen. Mit dem 9. und 10. Punkt wird schlussendlich die dynamische Fortbewegung geübt. Die 10 Punkte des Programms sind der rote Faden im Kurs und werden von der Theorie über z.B. die Hydromechanik unterstützt. Dazu werden Videobeispiele als visuelle Hilfe genutzt.

Geplante Halliwick - Kurse / Modul 1

- | | |
|-------------------|--|
| 4. – 7. Okt. 2021 | Kurs Name M1-21 Halliwick Schweiz, in Aarau, deutsch, offen für alle
Anmeldung: halliwick@m-kueng.ch oder www.halliwick-schweiz.ch |
| Dezember 2021 | Modul 1 + 2 Halliwick-Therapie, in der Reha Rheinfelden
für Therapeuten mit Berufsdiplom, deutsch
Anmeldung: Katalin Bohner, K.Bohner-Banu@reha-rhf.ch |
| 2. – 5. Okt. 2023 | Kurs Name M1-23 Halliwick Schweiz, in Aarau, deutsch, offen für alle
Anmeldung: halliwick@m-kueng.ch oder www.halliwick-schweiz.ch |

Halliwick – Modul 2 (2. Teil der Halliwick-Ausbildung, nach absolviertem Modul 1)

Kursleitung	Gabriela Wiklund-Schmid, Lecturer ten points (IATF), Fachlehrerin Schwimmen
Kurssprache	Deutsch
Zielpublikum	Für alle, die den Basiskurs Modul 1 absolviert haben. Es ist der 2. Teil zum Halliwick Zertifikat und ein Weiterbildungskurs für Schwimm-Leiter PluSport und swimsports.ch.
Kursziel	Die gelernten 10 Halliwick Punkte vertiefen und an Patienten anwenden.

Die im Modul 1 erfahrene und gelernte Theorie wird im Modul 2 gefestigt und aufgebaut. In Einzelbetreuung und Gruppenarbeit werden Trainingsmethoden, Didaktik, Spiele und rekreative Aktivitäten gelernt. Vor allem das spielerische Anwenden von Halliwickideen steht im Vordergrund, wobei insbesondere das Arbeiten mit den Armen und Händen betont wird (mit Hilfe von stimulierenden aber einfachen Materialien). Im praktischen Teil werden die 10 Punkte direkt am Patienten erfahren und mit Videoaufnahmen analysiert. Im Vordergrund stehen hier die Handfassungen und die Programm-Gestaltung einer Stunde.

Modul 2 ist der zweite Teil der Halliwickausbildung und wird mit dem internationalen Halliwick Zertifikat, welches drei Jahre gültig ist, ausgezeichnet. Mit diesem Zertifikat haben Sie die Möglichkeit, eine Gruppe zu leiten oder eine Einzelförderung anzubieten.

Es gibt zwei Ausbildungsmöglichkeiten.

Beim **allgemeinen Kurs** liegt der Schwerpunkt bei der Entwicklung von Gruppenaktivitäten, Leiten einer Gruppe und die Erweiterung des Schwimmens. Anhand der anwesenden Patienten üben wir mehrheitlich die Gruppenaktivität.

Der **therapeutische Kurs** beinhaltet die wasserspezifische Therapie, Vortraining zur Therapie, Therapeutische Rotation und Stabilisation, Physiologie, Arbeitsphysiologie, Neurophysiologie und das motorische Lernverfahren im Wasser. In diesem Kurs wird ausschliesslich mit erwachsenen Patienten in Einzelbehandlung gearbeitet.

In beiden Kursen wird die Praxis erweitert, anhand von praktischen Übungen mit verschiedenen Behinderten und deren Videoaufnahmen.

Geplante Halliwick – Kurse / Modul 2 (nach absolviertem Modul 1)

Dezember 2021 Modul 1 + 2 Halliwick-Therapie, in der Reha Rheinfelden für **Therapeuten** mit Berufsdiplom, deutsch
Anmeldung: Katalin Bohner, K.Bohner-Banu@reha-rhf.ch

3. - 6. Oktober 2022 Kurs Name M2-22, Halliwick Schweiz, in Aarau, deutsch für alle nach Modul 1, mit Halliwick Zertifikat, Gültigkeit 3 Jahre
Anmeldung: halliwick@m-kueng.ch oder www.halliwick-schweiz.ch

Halliwick Suisse, in der Westschweiz, Kurse englisch/französisch, in Landeyeux
Anmeldung: Johan Lambeck „für **Therapeuten**“ www.halliwick.net

Weiterbildungskurse Halliwick - WK

Kursleitung WK	Lambeck Johan, PT (Senior Halliwick Lecturer IATF)
für E + März Kurse	Gabriela Wiklund-Schmid, Lecturer ten points, Fachlehrerin Schwimmen
Kurssprache	Deutsch
Zielpublikum	Geeignet für alle die den Basiskurs Halliwick absolviert haben oder die vom Thema profitieren möchten
Kursziel	Halliwick Methode vertiefen, arbeiten mit Patienten, Weiterbildung im Thema

In den jährlichen Weiterbildungskursen können Sie ihr Wissen laufend erweitern und anhand ihrer praktischen Erfahrungen Wege und Lösungen für die Probleme ihrer PatientInnen ausarbeiten. Die Weiterbildungskurse sind besonders zu empfehlen für alle die mit der Halliwick-Methode arbeiten. Es besteht die Möglichkeit, die erlernte Halliwick-Methode vom Basiskurs aufzufrischen. Bei den PatientInnen-Behandlungen im Kurs und auch in der Theorie ist es möglich Fragen zu stellen. Anhand einer Videoanalyse können auch private Patienten der Kursteilnehmer besprochen werden.

Das Zertifikat kann mit einem Weiterbildungskurs verlängert werden.
Der Halliwick WK gilt auch als PluSport und swimsports.ch Weiterbildungskurs.

Geplante Halliwick Weiterbildungskurse

(eignet sich für alle Halliwick - Kursabsolventen, zur Praxisverbesserung, zur Halliwick Zertifikats-Erneuerung, als PluSport und swimsports.ch Weiterbildungskurs)

2. / 3. Oktober 2021 Kurs Name WK-21: (WK auch für PluSport und swimsports.ch)
Thema: **Halliwick und Wasserspezifische Therapie (WST)**
von Halliwick Schweiz im zeka Aarau, deutsch, offen für alle
Kursleiter: **Urs Gamper**, IATF und Johan Lambeck, IATF
Anmeldung: halliwick@m-kueng.ch oder www.halliwick-schweiz.ch
21. November 2021 Kurs Name E-21: (WK für PluSport und swimsports.ch)
Thema: **Einführung** in die Halliwick Methode, Selbsterfahrung
von Halliwick Schweiz im zeka Aarau, deutsch, offen für alle
Kursleiterin: Gabriela Wiklund-Schmid,
Anmeldung: halliwick@m-kueng.ch oder www.halliwick-schweiz.ch
20. März 2022 Kurs Name März-22: (WK auch für PluSport und swimsports.ch)
Thema: **Gruppen im Wasser / schwierige Gruppensituationen?**
von Halliwick Schweiz im zeka Aarau, deutsch, offen für alle
Kursleiterin: Gabriela Wiklund-Schmid
Anmeldung: halliwick@m-kueng.ch oder www.halliwick-schweiz.ch
1. Oktober 2023 Kurs Name WK-23: (WK auch für PluSport und swimsports.ch)
Thema: **noch nicht definiert**
von Halliwick Schweiz im zeka Aarau, deutsch, offen für alle
Kursleiter: Johan Lambeck, IATF
Anmeldung: halliwick@m-kueng.ch oder www.halliwick-schweiz.ch

Chères lectrices et chers lecteurs,

Nous avons mis tous nos espoirs pour l'année 2021 mais la crise du coronavirus nous met encore en échec. Nous espérons quand même pouvoir exécuter un ou deux cours cette année. Une nouvelle activité a été lancée qui est indépendante du virus. Nous proposons pour nos membres des aides ou des conseils via « Zoom » afin que vous puissiez discuter ou recevoir des informations pour vos activités Halliwick (1x en allemand et 1x en français). Si cette activité trouve un bon écho auprès de nos membres, nous sommes prêts à organiser d'autre rencontre en ligne. L'édition 2021-2022 a également été réduite. N'oubliez pas quand même de suivre nos formations Module 1 et notre cours de perfectionnement.

Je vous remercie pour votre soutien sous forme de cotisation ou pour vos dons et vous souhaite une agréable lecture avec notre magazine.

Fahrny Pierre-Yvan président Halliwick Schweiz



Une adhésion à Halliwick

Soutient l'activité de l'association Halliwick Suisse. Les membres reçoivent les descriptions des nouveaux cours et des informations sur les activités d'Halliwick.

De plus une remise de 10% par rapport au prix officiel sur les cours de formation continue de l'association.

AG 2021 Halliwick Schweiz

Nous vous informons par la présente de l'évaluation des votes de notre assemblée générale écrite.

Ordre du jour de l'Assemblée générale Halliwick Suisse 2021

Ordre du jour :

1. Ordre du jour
2. Protocol de l'AG 2020
3. Rapport annuel 2020
4. Compte annuel 2020, rapport des réviseurs
5. Décharge au comité
6. Élection (comité et organisme de révision)
7. Budget 2021 (pour information, a été approuvé par le comité, le 10 mars 2021)
8. Propositions

Tous les points à l'ordre du jour de la 6e Assemblée générale d'Halliwick Schweiz 2021 ont été adoptés à l'unanimité. Il n'y a eu qu'une seule abstention sur le point 5.

Aucune proposition nous est parvenue.

Information : www.halliwick-schweiz.ch

Nouvelle offre en ligne pour les membres

Halliwick Schweiz prévoit de faire des échanges / conseils en ligne via zoom.

Cotisation d'adhésion :

- membre unique Fr. 50.-
- Institutions Fr. 80.-

Pour les dons ou les frais d'adhésion
Compte, IBAN CH14 0900 0000 8964 0628 5,
Halliwick Schweiz, 5524 Nesselbach
ou demander un bulletin de versement.

Merci à tous ceux qui sont intéressés à Halliwick et pour l'adhésion à notre association ou pour vos dons.



Rapport annuel 2020

L'année 2020 a été une année difficile pour tout le monde à cause du Corona virus. Nous avons également dû annuler tous nos cours de formation prévus par Halliwick. Seul un cours externe a pu être organisé en octobre. La compétition de natation prévue en Suisse romande n'a pas eu lieu non plus.

L'assemblée générale du printemps a dû être reportée au 20 juin et a été tenue au restaurant du zeka à Baden.

La comptabilité démontre 103 membres, 5 de moins que l'an dernier, les démissions ont été en partie compensées par de nouveaux membres. Étant donné que les cours de formation en 2020 n'ont pas eu lieu, les revenus sont inexistantes, les comptes affichent une perte de 1733,25 CHF. Ce déficit n'a pas pu être compensé par les dons des membres du comité, qui ont renoncé à leurs frais, et à la réduction de salaire de Maria Küng. Le bureau du zeka de Baden vérifiera la comptabilité dirigée par Markus Küng.

Le comité et la direction des affaires ont discuté et géré les affaires de l'association lors de trois réunions. En particulier, l'avenir et les tâches de l'association, ainsi que sur la diminution du nombre de participants aux cours, ont été discutés. Deux réunions se sont déroulées physiquement et la dernière a dû être faite virtuellement.

Le magazine Halliwick a également été publié en deux langues (allemand et français) cette année. Nous avons reçu à plusieurs reprises des bons feedbacks à ce sujet. Notre site internet est également accessible en deux langues.

Direction des affaires Halliwick Schweiz

Offre en ligne pour les membres Halliwick

Souhaitez-vous un échange, avez-vous besoin de conseils ? Avez-vous des problèmes dans votre groupe de natation; avez-vous besoin de nouvelles idées; Vous sentez-vous épuisé et avez-vous besoin d'un nouvel élan ou voulez-vous savoir comment les autres se débrouillent dans leur activités Halliwick?

Mais:

- En raison de la pandémie du corona, nous ne pouvons pas nous rencontrer en personne ou en grand groupe.
- La distance pour se rencontrer sur place est trop longue.

Par conséquent nous vous proposons, comme membre d'Halliwick Suisse, une rencontre en ligne via zoom, où nous pouvons échanger des idées en face à face.

Si vous êtes intéressé, veuillez contacter notre bureau par courriel: halliwick@m-kueng.ch afin que nous puissions vous envoyer les données d'accès direct. Les conseils respectivement l'échange est gratuit.

Cette «rencontre» sera animée par Gabriela Wiklund, maître de conférences Halliwick 10 points, professeur de sport spécialiste au zeka (centre pour handicapés physiques), enseignante des cadres de PluSport et Swimsports, et Pierre-Yvan Fahrny, Président Halliwick Suisse, enseignant des cadres de PluSport.

Nager sur la terre ferme et quelques effets de l'hydrodynamique

Lors du premier confinement les écoles ont également été fermées. Nager au bureau ou à domicile ? Un vrai défi.

J'ai créé des feuilles de travail et des feuilles d'exercices.

Ainsi qu'un journal hebdomadaire de natation avec des connaissances de base (principalement destiné aux parents et aux élèves plus âgés)

Les enfants ont eu le mouvement nécessaire, mais rien ne remplace une leçon d'Halliwick. Les effets positifs de l'hydrodynamique à eux seuls ne fonctionnent plus sur terre.

Hydromécanique

L'hydromécanique s'occupe des lois, du comportement des liquides. Certains connaissent le nom d'Archimède, qui a étudié la flottabilité des corps dans l'eau. Il est juste l'un des nombreux à s'être occupé de la turbulence, des vagues, de la pression, du courant, de l'aspiration, ...

Nous utilisons ces forces pour nager, et en particulier pour faire des exercices thérapeutiques. La densité de l'eau est environ 800 fois supérieure à celle de l'air. En conséquence le jogging dans l'eau est très efficace. De plus, la flottabilité protège nos articulations et permet souvent plus de mouvements.

Si nous nous déplaçons deux fois plus vite, nous avons quatre fois plus de résistance. Si nous nous déplaçons trois fois plus rapides, la résistance augmente de neuf fois. Voici quelques détails intéressants sur la densité:

L'eau: 0,9945 – 0,999
L'eau de mer à 15°: 1,025

L'homme: 0,974 – 0,994
L'homme adulte: 0,982
La femme adulte: 0,971
Enfants: 0,870
Adultes après avoir expiré: 1,01 – 1,07

L'air: 0,00125 (800x < que l'eau)

Après les vacances d'été 2020, nous avons enfin pu donner à nouveau des cours de natation - du moins jusqu'à peu de temps après les vacances de Noël. A partir du 18 janvier 21, nous avons dû proposer un programme alternatif qui encourage l'activité physique: luge, gymnastique, course aux postes dans la forêt voisine, ... Les groupes scolaires sont accompagnés chacun d'assistants.

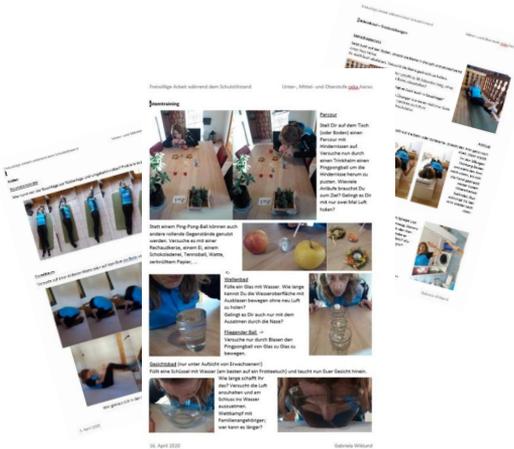
Effets sur notre corps

Selon la composition (os, muscle, graisse, métaux, ...) de notre corps, nous avons tendance à couler ou à flotter.

Une bonne position dans l'eau dépend de la tension du corps, mais aussi du centre de gravité (FG) et du centre de volume (FA). Si le centre de gravité est en dessous du point central du volume ou également du point de levage, les jambes tombent. (Fréquent chez les hommes et les femmes minces).

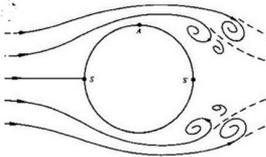


(Ce graphique provient du manuel pédagogique: le monde de la natation)



La pression de l'eau est supérieure à la pression de l'air. Il influence notre respiration et notre appareil circulatoire. Le sang revient mieux vers le cœur. Le nombre de battements de cœur par minute diminue.

Lorsque nous nous déplaçons dans l'eau, il y a peu de petites turbulences. L'eau s'éloigne et



revient ensemble en faisant des tourbillons derrière le corps. Ces massages, stimulent notre peau et éveillent les sens.

Ceux qui ne peuvent pas marcher sur terre peuvent peut-être le faire dans l'eau parce que la flottabilité les aide.

Ce ne sont là que quelques-unes des nombreuses propriétés physiques de l'eau. Si vous vous immergez simplement dans cet élément, vous faites quelque chose de bien pour votre corps.

L'importance de bouger

L'activité physique stimule le métabolisme, élimine les substances nocives et renforce le système immunitaire. Le mouvement entraîne notre corps, renforce les muscles et les os et stimule la formation cellulaire.

L'activité est nécessaire pour un soin optimal des articulations. Un vieil adage dit: " Si je me repose je me rouille."

Une meilleure circulation sanguine rend le cerveau plus efficace. Des substances chimiques (hormones) sont libérées, qui ont un effet analgésique, mais aussi égayent notre humeur.

Le mouvement est donc une condition préalable à la santé mentale et physique.

Dans l'eau, nous sommes libres et (presque) indépendants. Nous pouvons laisser sur terre les béquilles, les corsets, les fauteuils roulants, les attelles.

En raison des interdictions dû au Corona, nous devons actuellement nous abstenir de nager. Mais pas «de bouger». L'équilibre peut également être pratiqué sur terre, mais pas toujours si simple. Parce que dans l'eau cela déclenche rapidement une rotation, mais elle nous laisse aussi le temps d'y réagir.

Exercices à secs pour l'équilibre

Un point central de la méthode Halliwick - plus précisément, la plupart des points - sont ou concerne l'équilibre.

Bien sûr, il peut être favorisé de manière optimale dans l'eau, d'autant plus que dans cet élément cela déclenche une rotation plus rapidement, mais en même temps donne plus de temps pour réagir que si vous perdez l'équilibre sur terre.

De nombreux bains sont fermés en raison du Corona. C'est pourquoi, dans ce numéro, nous nous consacrons à des exercices d'équilibre sur terre.

Contrôle de la rotation sagittale



Asseyez-vous sur le bord du lit, placez éventuellement des "coussins de protection" sur le côté.



Inclinez-vous lentement sur le côté, maintenez cette position et revenez progressivement à la position de départ (sans utiliser les bras ou les mains). Tenir compte du contrôle de la tête et de la direction. Maintenant, inclinez doucement de l'autre côté - ne tombez pas.

Contrôle de la rotation transversale

Penchez-vous en arrière au «ralenti», maintenez votre position et revenez progressivement à la position assise droite vers l'avant.

Lors de l'exercice vers l'avant, un coussin de protection peut être utile en fonction de l'handicap.



Contrôle de la rotation longitudinale



Roulez sur le lit ou sur un tapis au sol, lentement et de manière contrôlée le long de votre propre axe longitudinal.

Défi: Qui peut faire la transition de la position couchée sur le dos à la position couchée le ventre le plus lentement possible? Et qui peut faire des pauses statiques pendant la rotation de la position ventrale à la position dorsale?

Contrôle de rotation combiné

Tenez-vous sur une jambe, tout en vous brossant les dents.

Plus compliqué:
en même temps, enroulez une ficelle ou une écharpe avec votre pied libre.



Monter et descendre les escaliers au ralenti.



Soulevez le ballon depuis le côté de la chaise (ou sur le côté des pieds) avec les deux mains et reposez-le à nouveau, puis de l'autre côté.

Le contrôle de rotation signifie:

- ne pas basculer involontairement («se déséquilibrer»);
- mais aussi
- effectuer une rotation contrôlée
- et
- Pouvoir tenir dans des positions intermédiaires.

Idées:

Gabriela Wiklund,

Fotographe:

Pierre-Yvan Fahrny

Gabriela Wiklund, enseignante spécialiste du sport, zeka

Cours d'instruction :

Halliwick – Module 1 (cours de base 1^{er} partie de l'instruction Halliwick)

Direction du cours	Lambeck Johan, PT (Senior Halliwick Lecturer IATF)
Langue du cours	Allemand sur demande en français
Public cible	Ouvert à tous ceux qui aiment travailler dans l'eau. Convient aux travailleurs des secteurs médical, social et Les professions éducatives comme formation complémentaire Est un cours de formation complémentaire pour échelle de natation PluSport et swimsports.ch
But du cours	10 points de la méthode Halliwick

La formation permet aux participants de devenir moniteur Halliwick, d'enseigner aux enfants à partir de 4 ans et aux adultes une douce accoutumance à l'eau, un entraînement de l'équilibre et des cours de natation.

La partie pratique du concept de Halliwick peut se résumer essentiellement dans le programme dit en 10 points. Ce sont 10 compétences sensorimotrices logiquement consécutives qu'un humain doit maîtriser pour pouvoir nager de manière autonome sans aide auxiliaire (se mouvoir dans l'eau). C'est une stimulation du mouvement dans l'eau sur une base neurophysiologique et convient particulièrement aux personnes ayant des problèmes dans le domaine du contrôle moteur. Après une adaptation mentale, il y a la transition dans des mouvements dynamiques ou des contrôles de la rotation, suivis d'exercices d'équilibre dans des positions statiques. Avec le 9ème et 10èmes points, le déplacement dynamique est enfin pratiqué. Les 10 points du programme constituent le fil conducteur du cours et s'appuient sur la théorie, par exemple : les effets de l'hydromécanique. En plus de nombreux exemples de vidéo sont utilisé comme aide.

Cours Halliwick planifiés - cours / Module 1

4 – 7 oct. 2021	Nom du cours M1-21 Halliwick Schweiz, à Aarau, en allemand sur demande en français, ouvert pour tous Annonce : halliwick@m-kueng.ch ou www.halliwick-schweiz.ch
décembre 2021	Module 1 + 2 Halliwick-Thérapie, à la rééducation de Rheinfelden pour thérapeutes avec diplôme professionnel, en allemand sur demande en français Annonce : Katalin Bohner, k.bohner-banu@reha-rhf.ch
2 – 5 oct. 2023	Nom du cours M1-23 Halliwick Schweiz, à Aarau, en allemand sur demande en français, ouvert pour tous Annonce : halliwick@m-kueng.ch ou www.halliwick-schweiz.ch

Halliwick – Module 2 (2e partie de l'instruction Halliwick, après avoir suivi le module 1)

Direction du cours	Gabriela Wiklund-Schmid, Lecturer ten points (IATF), monitrice Natation
Langue du cours	Allemand sur demande en français
Public cible	Pour tous ceux qui ont suivi le cours module de base 1. C'est la 2e partie pour obtenir du certificat Halliwick et cours de perfectionnement pour moniteur de natation PluSport et swimsports.ch
But du cours	Perfectionner les 10 pts de la méthode Halliwick apprises et les appliquer sur des patients

La théorie apprise et expérimenté dans le module 1 est consolidée et intégrée au module 2. L'enseignement de façon individuel ou en groupe travail des méthodes d'entraînement, la didactique, les jeux et les activités récréatives. L'utilisation ludique des idées Halliwick est particulièrement mise en avant, l'accent étant mis sur le travail des bras et des mains (avec l'aide des matériaux simples mais stimulants). Dans la partie pratique, les 10 points sont à nouveau expérimentés et appliqués directement sur le patient et analysés avec des enregistrements vidéo. L'accent est mis sur les versions manuscrites et la planification d'une heure de programme.

Module 2 est la deuxième partie de la formation Halliwick et couronné par le certificat Halliwick international qui est valable pour trois ans. Avec ce certificat, vous avez la possibilité d'enseigner à un groupe ou à une personne seule.

Il y a deux options de formation.

L'effort principal du **cours général** porte sur le développement d'activités de groupe, l'animation d'un groupe et l'amélioration de la nage. En fonction des patients présents nous pratiquons majoritairement l'activité en groupe.

Le **cours thérapeutique** comprend la thérapie spécifique dans l'eau, le pré-entraînement pour la thérapie, la rotation et la stabilisation thérapeutiques, la physiologie, le travail physiologique, la neurophysiologie et l'apprentissage moteur dans l'eau. Dans ce cours, nous travaillons exclusivement avec des patients adultes en traitement individuel.

Dans les deux cours, la pratique est complétée par des exercices pratiques avec différentes personnes handicapées et des enregistrements vidéo.

Cours Halliwick planifiés - cours / Module 2 (après participation au module 1)

décembre 2021	Module 1 + 2 Halliwick-Thérapie, à la rééducation de Rheinfelden pour thérapeutes avec diplôme professionnel, en allemand sur demande en français Annonce: Katalin Bohner, k.bohner-banu@reha-rhf.ch
3 - 6 octobre 2022	Nom du cours M2-22, Halliwick Schweiz, à Aarau, en allemand sur demande en français Pour tous après le module 1, avec certificat Halliwick, valide 3 ans annonce: halliwick@m-kueng.ch ou www.halliwick-schweiz.ch Halliwick Suisse, en suisse occidentale, cours anglais / français Annonce : Johan Lambeck, pour les thérapeutes

Cours de formation continue Halliwick - FC

Direction du cours pour cours I + IN	Lambeck Johan, PT (Senior Halliwick Lecturer IATF) Gabriela Wiklund-Schmid, Lecturer ten points, monitrice spécialisée
Langue du cours	Allemand sur demande en français
Public cible	Adapté pour tous ceux qui ont suivi le cours Halliwick de base ou ceux qui voudrait profiter d'un sujet
But du cours	Approfondir la méthode Halliwick, travailler avec des patients, Thèmes cours de formation continue

Dans les cours de formation continue annuels, vous pouvez continuellement élargir vos connaissances et utiliser votre expérience pratique pour développer des solutions aux problèmes de vos patients. Les cours de formation continue sont particulièrement recommandés pour ceux qui travaillent avec la méthode de Halliwick. Il est possible d'actualiser la méthode de Halliwick apprise au cours de base. Il est possible de poser des questions pendant le cours sur les traitements des patients ainsi que sur la théorie. Des solutions peuvent être discutés sur la base de l'analyse vidéo de patients privés de participants.

Le certificat peut être prolongé avec un cours de formation continue.
La formation continue Halliwick est aussi reconnue par PluSport et swimsports.ch.

Cours de formation continue Halliwick planifiés

(Convient à tous les participants de cours Halliwick, pour l'amélioration de la pratique, pour le renouvellement du certificat Halliwick, comme formation continue pour PluSport et swimsports.ch)

- 2 / 3 octobre 2021 Nom du cours FC-21 : (FC aussi pour PluSport et swimsports.ch)
Thème : **Halliwick et thérapie spécifique dans l'eau (TSE)**
De Halliwick Schweiz au zeka Aarau, allemand / français, ouvert à tous
Direction du cours : **Urs Gamper** et Johan Lambeck, IATF
Annonce : halliwick@m-kueng.ch ou www.halliwick-schweiz.ch
- 21 novembre 2021 Nom du cours Intro-21 : (FC pour PluSport et swimsports.ch)
Thema : **Introduction** à la méthode Halliwick, prise de conscience
De Halliwick Schweiz au zeka Aarau, allemand / français, ouvert à tous
Direction du cours : Gabriela Wiklund-Schmid,
Annonce : halliwick@m-kueng.ch ou www.halliwick-schweiz.ch
- 20 mars 2022 Nom du cours mars-22 : (FC aussi pour PluSport et swimsports.ch)
Thème : **Groupe dans l'eau / situations en groupe difficiles ?**
De Halliwick Schweiz au zeka Aarau, allemand / français, ouvert à tous
Direction du cours : Gabriela Wiklund-Schmid,
Annonce : halliwick@m-kueng.ch ou www.halliwick-schweiz.ch

Le concept d'instruction d'HALLIWICK est basé le principe de module

Module 1	Cours en semaine / 4 jours, première partie de l'instruction Halliwick ouvert pour tous; avec confirmation du cours
Module 2	Cours en semaine / 4 jours, deuxième partie de l'instruction Halliwick ouvert pour tous après le module 1; avec certificat du cours
Module 1+2	Cours intensif d'une semaine pour thérapeute / 5 jours seulement pour thérapeute avec diplôme; avec certificat du cours
FC	Cours de formation continue – week-end / 1 jour, divers thèmes ouvert pour tous, cours Halliwick suivi est avantageux; avec confirmation du cours
Introduction	Introduction à la méthode Halliwick / 1 jour ouvert à tous, est reconnu comme CP moniteur de natation; avec confirmation du cours
Cours en mars	Sujets spéciaux pour la natation en groupe avec des personnes handicapées / 1 jour, ouvert à tous, est reconnu comme CP moniteur de natation et les certifiés Halliwick

Condition d'admission

Le nombre de place participants est restreint, Admission selon l'ordre d'annonce.

Pour les cours des thérapeutes ne sont admis que les thérapeutes avec diplôme, sinon il n'y a pas d'autre contrainte d'admission.

Condition d'inscription

Le formulaire d'inscription est considéré comme une demande *juridiquement contraignante*. Si pour une raison quelconque vous devez renoncer à votre participation, nous vous demandons de nous en informer immédiatement **par écrit**. Si votre défection est annoncée au plus tard deux semaines (14 jours) avant le début du cours, nous vous facturerons une contribution de 50% des frais du cours et au plus tard une semaine (7 jours) avant le début du cours, nous vous facturerons une contribution de 80% des frais du cours. La non-apparition injustifiée sera facturée à 100% des frais du cours.

Maladie, accident et responsabilité civil sont l'affaire du participant !

Inscription à : Halliwick Schweiz
Küng Maria
Wiesengrundweg 14
5524 Nesselbach

halliwick@m-kueng.ch
www.halliwick-schweiz.ch

✂ -----

Inscription cours Halliwick:

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ NP : _____

Lieu : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____ Cellulaire : _____

Nom du cours : _____ Date du cours : _____

Participation à un cours Halliwick : _____

Employé d'une institution / organisation laquelle ? _____

Remarques: _____



Halliwick Schweiz Halliwick Suisse

Wiesengrundweg 14 • 5524 Nesselbach

Impressum:

Halliwick Magazin

Informationsblatt für das Halliwick in der Schweiz, erscheint 1x jährlich.

Redaktion:

Küng Maria, Wiesengrundweg 14, 5524 Nesselbach, halliwick@m-kueng.ch

Adressänderung, Einsendungen und Informationen bitte schriftlich an die Redaktionsadresse.