



Quelle: Französischer Schwimmverband

## Bojer Fünfte im Solo, Zimmer Sechste – DSV-Duett ohne Finalchancen

Am ersten Februar-Wochenende stand für eine kleine DSV-Delegation die 6. Auflage der French Open „MAKE UP FOR EVER“ in Montreuil /Paris (05.–07.02.) im Synchronschwimmen an. Mit dabei für den Deutschen Schwimm-Verband (DSV) waren die Aktiven Marlene Bojer, Michelle Zimmer, Lara Lanninger und Justine Seibert sowie die beiden begleitenden Trainerinnen Stella Mukhamedova und Doris Ramadan. Ebenfalls bei den French Open im Einsatz: Ute Hennig als Wertungsrichterin.

Der Wettkampf war international stark besetzt, 23 Nationen, darunter Deutschland, nahmen mit ihren Nationalteams teil. Nur eine Woche nach den German Open nutzten die DSV-Athleten das Event nicht nur als Formtest sondern auch als weitere Standortbestimmung um herauszufinden, wo man sich im internationalen Vergleich befindet.

Anders als bei den German Open wurden in Frankreich Solo und Duett in jeweils zwei Wettkämpfe unterteilt, wobei jeweils Preliminaries (ausgenommen Solo technische Kür) überstanden werden mussten, um ins Finale (TOP12) einzuziehen.



Einschwimmen zur Pflicht.

## DSV-Pflichtranglistenturnier im Synchronschwimmen 2016

Die neue Saison hatte begonnen und für die Synchronschwimmerinnen stand die erste Leistungsüberprüfung auf dem Programm. Am 13. und 14. Februar wurde in Brackwede der Leistungsstand in den Pflichtübungen erhoben. Knapp 130 Athletinnen aus der ganzen Republik hatten zu diesem Wettkampf gemeldet.

## Nachfolgend die Medaillengewinnerinnen und Platzierungen der DSV-Mädels.

### Finale Solo freie Kür:

1. Vasilika Alexandri (Österreich), 83.2333
2. Giorgia Minisini (Italien), 82.2667
3. Estel-Anaïs Hubaud (Frankreich), 82.0333
- ...
5. Marlene Bojer (DSV), 77.9667
15. Michelle Zimmer (DSV), 73,3667
17. Lara Lanninger (DSV), 71,3667

Im Finale der freien Kür Solo konnte sich Marlene Bojer um mehr als einen Punkt steigern und wurde punktgleich mit der Schweizerin auf Platz 5 gesetzt. Die Jugendschwimmerin Lara Lanninger konnte bei ihrem ersten internationalen Vergleich gute 71,3667 Punkte erreichen und landete im Vorkampf auf Platz 17.

### Finale Solo technische Kür:

1. Anastasia Gloushkov, (Israel), 83.3923
2. Vasilika Alexandri (Österreich), 83.3179
3. Estel-Anaïs Hubaud (Frankreich), 82.1372
- ...
5. Marlene Bojer (DSV), 76.5997
6. Michelle Zimmer (DSV), 75.7865



Die drei Solistinnen (v. li.): Lara Lanninger, Marlene Bojer, Michelle Zimmer.

### Finale Duett freie Kür:

1. Mexiko, 85.7333
2. Frankreich, 85.5667
3. USA, 83.4333
- ...
20. DSV (Marlene Bojer/Justine Seibert), 73,5000

Das DSV-Duett (M.Bojer/J. Seibert) konnte im Vergleich zur German Open fast zwei Punkte mehr erreichen und landete knapp hinter Chile auf Platz 20.

### Finale Duett technische Kür:

1. Spanien, 88.0049
2. Frankreich, 84.0293
3. Mexiko, 82.8461
- ...
19. DSV (Marlene Bojer/Justine Seibert), 69,3669

Die beiden Team-Wettbewerbe und die Freie Kombination wurden ohne deutsche Beteiligung ausgetragen. Alle Ergebnisse: <http://results.synchronlivescore.com/results>

Lukas Eisenbacher



Justine Seibert (li.) und Marlene Bojer kurz vor Beginn der Parade zur Eröffnungsfeier.

Fotos: Doris Ramadan

Mit 23 Vereinen war auch eine erfreulich große Zahl an Wertungsrichtern anwesend. Auch für diese ging es darum, ihre Kompetenzen zu erweitern und in Einsätzen bei Wettkämpfen zu trainieren.

Für die Vorkämpfe wurden die Aktiven in zwei Altersbereiche eingeteilt. Der eine war die Altersklasse C mit den jüngsten Schwimmerinnen, der andere umfasste die Altersklassen A, B und die offene Klasse. Diese Einteilung hatte den Sinn, dass die zu schwimmenden Pflichtfiguren auch passend zum Entwicklungsstand ausgewählt werden konnten. Die Altersklasse C hatte also die einfacheren Übungen.

Um die Nervosität etwas zu nehmen und alle auf den Wettkampf einzustimmen, gab es wie bei allen großen Wettkämpfen eine Vorschwimmerin. Nach der kurzen Besprechung, in der die Wertungsrichter die Kriterien untereinander abstimmten, fingen die Wettkämpfe pünktlich an.

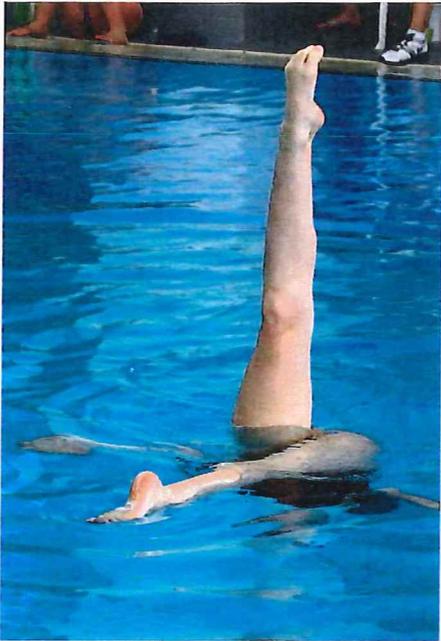
## Paukschlag in der Altersklasse C

Die erste Überraschung gab es direkt in der Altersklasse C. Klara Bleyer von den FS Bo-

chum setzte sich im Vorkampf an die Spitze des Feldes mit dem sagenhaften Ergebnis von 66,4 Punkten. Ihr folgte auf Rang zwei Mari Schweigard vom SB Delphin 03 Augsburg mit 62,6 Punkten, also fast vier Punkte Abstand. Nicht nur die Höhe der Punkte oder der große Vorsprung von Klara beeindruckten, sondern auch noch ihr Alter. Mit Jahrgang 2004 gehört sie zu den Jüngsten in dieser Altersklasse und der gesamten Veranstaltung. Man konnte auf das Ergebnis im Finale gespannt sein. Im Finale setzte Klara noch einmal etwas oben drauf und gewann mit 66 Punkten die Altersklasse C, gefolgt von Nicole Davidovich mit 63,5 Punkten ebenfalls Jahrgang 2004 und ebenfalls von der FS Bochum. Platz drei in diesem Jahrgang war heiß umkämpft. Mia Wunderlich von der SG Hannover konnte Juliane Werwein von der SG WAGO mit nur sechs hundertstel Punkten verdrängen. Man darf gespannt sein, wie sich die Aktiven dieses starken Jahrgangs in den nächsten Jahren entwickeln. In der offenen Klasse hätte sich Klara mit ihren Punkten unter den besten zehn einsortiert. Nun gut, es stimmt das nicht, denn die höheren Altersklassen hatten auch deutliche schwierige Figuren.

## Kampf um die Führungsposition

Wer in der offenen Klasse ganz vorne mitschwimmen wollte, musste schon deutlich über 70 Punkte bringen. An der Spitze kämpften die beiden Solistinnen des DSV Marlene Bojer und Michelle Zimmer. Mit 76 Punkten blieb Michelle knapp hinter Marlene. Die patzte jedoch beim Tümmler und bekam zwei Punkte Abzug. Für den weiteren Wettkampf hatte das aber keine Bedeutung. Im Halbfinale war wieder alles offen. Der Tümmler Drehung-Schraube, Übung 355g gehört zu den obligatorischen Figuren dieser Altersklasse. Also stand Marlene



Präzision in den Figuren war gefragt.

diese Figur wieder bevor. Der Fehler aus dem Vorkampf sollte ihr nicht wieder passieren und so ging sie mit 76,3 Punkten aus dem Halbfinale hervor. Michelle konzentrierte sich und wurde von dem Wertungsgericht einhellig besser eingestuft und bekam 76,7 Punkte. Der Schlagabtausch für das Finale war eröffnet. Neue Figuren, neues Glück? Michelle Zimmer vom SC Wedding Berlin war an diesem Tag nicht zu schlagen. Sie schwamm am konstantesten, präsentierte alle geforderten Pflichtfiguren mit Ruhe und Präzision. Mit 76,7 Punkten gewann

sie das DSV-Pflichtranglistenturnier in der offenen Klasse. Auf Platz zwei setzte sich im Finale Marlene Bojer aus München mit 75,9 Punkten. Bei dem Kampf um die Führung in der offenen Klasse dürfen die nachfolgenden Aktiven nicht vergessen werden. Rang drei sicherte sich Lara Lanninger von den FS Bochum mit 75 Punkten vor Amelie Ebert mit 73. Ebenfalls, wenn auch sehr knapp schaffte es noch Lisa Lange mit 70,04 Punkte in den Club der 70 Punkte-Athletinnen.

Eingangs wurde angesprochen, dass dieser Pflichtwettkampf auch für die Wertungsrichter eine wichtige Veranstaltung darstellte, auf der



Beweglichkeit und Orientierung bei ungewöhnlichen Positionen.



Die Wertungsrichter besprechen die Kriterien.

sie ihre Qualifikation unter Beweis stellen konnten. Neben der Protokollierung der Ergebnisse für die Aktiven, gab es wieder eine statistische Auswertung für die Wertungsrichter, die somit eine Rückmeldung über ihre Wertungen erhielten. Alle Wertungsgerichte haben ausgezeichnet gearbeitet, was auch daran zu erkennen ist, dass auch unter den Aktiven keine Kritik an den von den Wertungsrichtern vergebenen Punkten zu hören war.

Text und Fotos: Helmut Radlanski



Gemütlich im Spagat?

## DSV Sichtung im Synchronschwimmen

Durch verschiedene Umstände war ein zweiter Termin für die Kadersichtung in dieser Saison nötig. Am 21./21. Februar wurde dieser in Bochum durchgeführt. Alle Aktiven, die zu diesem Termin angereist waren hatten schon die nötigen Normen in der Pflicht erfüllt. Es ging deshalb nur noch darum, die entsprechenden Leistungen in dem umfangreichen Sichtungstest zu erbringen. Das Ergebnis war erfreulich, hatte sogar Höchstwerte.

Der Test wurde vor vielen Jahren eingeführt, immer weiter entwickelt und den steigenden Anforderungen des Synchronschwimmens angepasst. Das Synchronschwimmen ist athletischer geworden, u. a. wurden vor einigen Jahren z. B. die Kraftübungen an Land eingeführt. Jede Kür im Synchronschwimmen besteht aus einer Vielzahl an Pflichtfiguren. Folglich hat die Pflicht einen großen Anteil in der Kadernominierung. In einer Kür werden aber auch noch viele weitere Kompetenzen gefordert und genau diese Basiskompetenzen werden im Sichtungstest überprüft.

## Kraft und Beweglichkeit zum Auftakt

Pünktlich waren alle Aktiven und das Sichtungsteam in Bochum im OSP eingetroffen. Die Stimmung war gut und die Rahmenbedingung für die Landübungen im OSP ausgezeichnet. Die Aktiven bereiteten sich auf die anstehenden Be-



FUNKY TRUNKS®  
FUNKITA



SPRING COLLECTION  
2016

lieferbar ab Ende Februar\*

blue-aqua-sports

Monika Zilliken

0 61 26 / 95 32 56

info@blue-aqua-sports.com

www.blue-aqua-sports.com



\* rechtzeitiger Wareneingang durch den Hersteller vorausgesetzt



30 Sekunden im Schwebenhang.

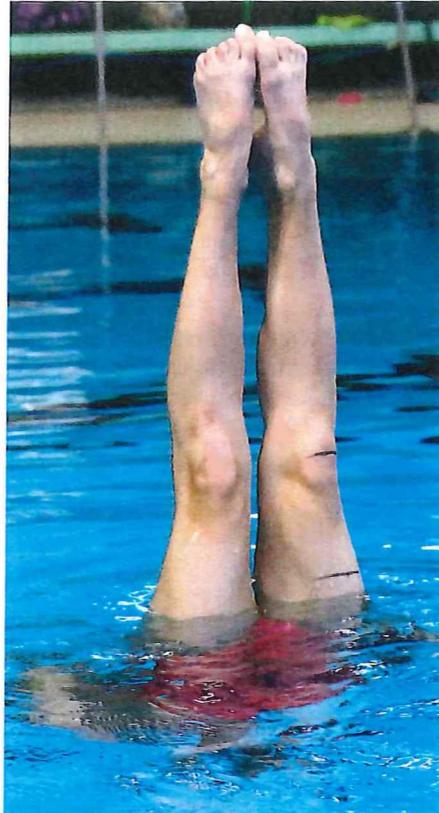


Die Markierungen müssen korrekt sitzen.

weglichkeits- und Kraftübungen individuell vor. Spagat ist ein wichtiges Element im Synchronschwimmen. Nahezu entspannt saßen einige der Athletinnen während der Aufwärmung im Spagat und lauschten den Erläuterungen der Kriterien durch Tatjana Reich. Zusammen mit Sylvia Haider hatte sie wieder die Bewertung der Übungen übernommen. Die Ergebnisse bei den Spagatübungen waren sehr gut. Auch wenn in einer Kür der Spagat nur in der Bewegung vorkommt ist die maximale Spagatweite in gehaltener Position wichtig. Um Verletzungen zu vermeiden sind 180 Grad nahezu unumgänglich und genau diese wurden von ganz vielen Athletinnen erreicht. Auch bei den Kraftübungen waren die Athletinnen in diesem Testdurchgang besser.

## Tempo versus Höhe

Nach dem positiven Auftakt an Land ging es über die Autobahn zum Schwimmbad. Ein gemeinsames Einschwimmen und einige vorbereitende Übungen mit Tatjana Reich schafften gleiche Voraussetzungen für die folgenden Übungen im Wasser. Eine Kür nur in der Mitte eines großen Schwimmbeckens ist wenig attraktiv. Also wurden hier synchronschwimm-spezifische Vortriebstechniken abgeprüft. Kanupaddeln und Torpedopaddeln gehörten ebenso zu den Übungen wie Rückenbein, dabei aber mussten die Arme über Wasser senkrecht zur Decke zeigen. Also, bei jeder Übung die man vielleicht aus dem Schwimmen kennt, kam bei den Synchronschwimmern noch eine kleine Zusatzschwierigkeit dazu. Die Geschwindigkeit in den synchronschwimm-spezifischen Techniken



So soll es sein, beide Markierungen über Wasser.

ist schneller geworden als in den letzten Jahren. Dafür hat die Höhe bei den Ausführungen wieder etwas nachgelassen. Eine Zeit lang hieß es auf jedem Wettkampf, man muss höher aus dem Wasser herauskommen. Aktuell heißt das Schlagwort immer „Tempo, Tempo“. Es wird darum gehen, das eine zu tun und das andere nicht zu lassen. Für die objektive Kontrolle der Höhe bekamen alle Schwimmerinnen zwei Markierungen auf den Oberschenkel und mussten in der Vertikale kopfüber möglichst lange und möglichst hoch stehen.

## Präzision in der Fortbewegung

An dieser Stelle muss man den Aktiven auch mal ein Kompliment aussprechen. Alle haben motiviert, engagiert und miteinander den Test absolviert. Dadurch, dass alles reibungslos und zügig ablief, konnte der Zeitplan entspannt eingehalten werden und die Aktiven früh in die erholsame Nachtruhe entlassen werden. Mit frischen Kräften ging es am nächsten Tag weiter. Synchronschwimmfiguren in der Bewegung nach vorgegebenem Tempo standen auf dem Programm. Vorher mussten die Aktiven jedoch noch zeigen, dass sie alle Schwimmarten WB-gerecht schwimmen können. Bei den 200 m Lagen gab es keine Regelverstöße, lediglich einige Schwächen in den geforderten Ausführungen mussten protokolliert werden. Wie schon angesprochen, gibt es bei den Synchronschwimmerinnen immer noch eine Schwierigkeit oben drauf.

Für die Zuschauer nervend, für die Aktiven nötig war das monotone Metronom, das Über- und Unterwasser eingespielt wurde. Präzision in der



Präzision bis in die Fingerspitzen beim Kürset.



Jede Kleinigkeit wird protokolliert.

Ausführung und im Tempo war bei den folgenden Übungen gefordert. Während den Übungen mussten Sylvia Haider und Tatjana Reich bis zu zehn verschiedene Kriterien bewerten und protokollieren. Alle Bewertungen wurden in einem Computerprogramm zusammengeführt und ausgewertet.

Das Endergebnis war wenig überraschend, aber sehr erfreulich. Die meisten hatten nun auch ihre Normen im Sichtungstest erfüllt. Diejenigen, die es nicht geschafft haben, haben jetzt aber eine explizite Rückmeldung, an welchen Kompetenzen sie arbeiten müssen um im Herbst die Kadernorm zu erfüllen.

Die meisten Punkte erreichte Michelle Zimmer aus Berlin, gefolgt von Lara Lanninger, die vor kurzem nach Bochum gewechselt war. Beide Schwimmerinnen erreichten über 90% der Punkte aus dem Sichtungstest. Einen so hohen Wert hatte es weder im ersten Durchgang, noch in den vergangenen Jahren gegeben. Herzlichen Glückwunsch für diese Leistung. Beide Sichtungsdurchgänge zusammen ermöglichen es, nun die Kaderathleten zu benennen. Wichtiger ist aber, dass durch die Sichtung ein Überblick über die Kompetenzen der Aktiven im deutschen Synchronschwimmen gewonnen werden konnte. Aus der Gesamtübersicht beider Sichtungstermine können nun homogene Mannschaften zusammengestellt werden. Die Nationalmannschaft, Jugendnationalmannschaft oder weitere Auswahlmannschaften können auf den nächsten Lehrgängen zusammenwachsen und den DSV international vertreten. Auf jeden Fall waren die Stimmung und das Sozialgefüge auf diesem Sichtungstest sehr vielversprechend.

Text und Fotos: Helmut Radlansk