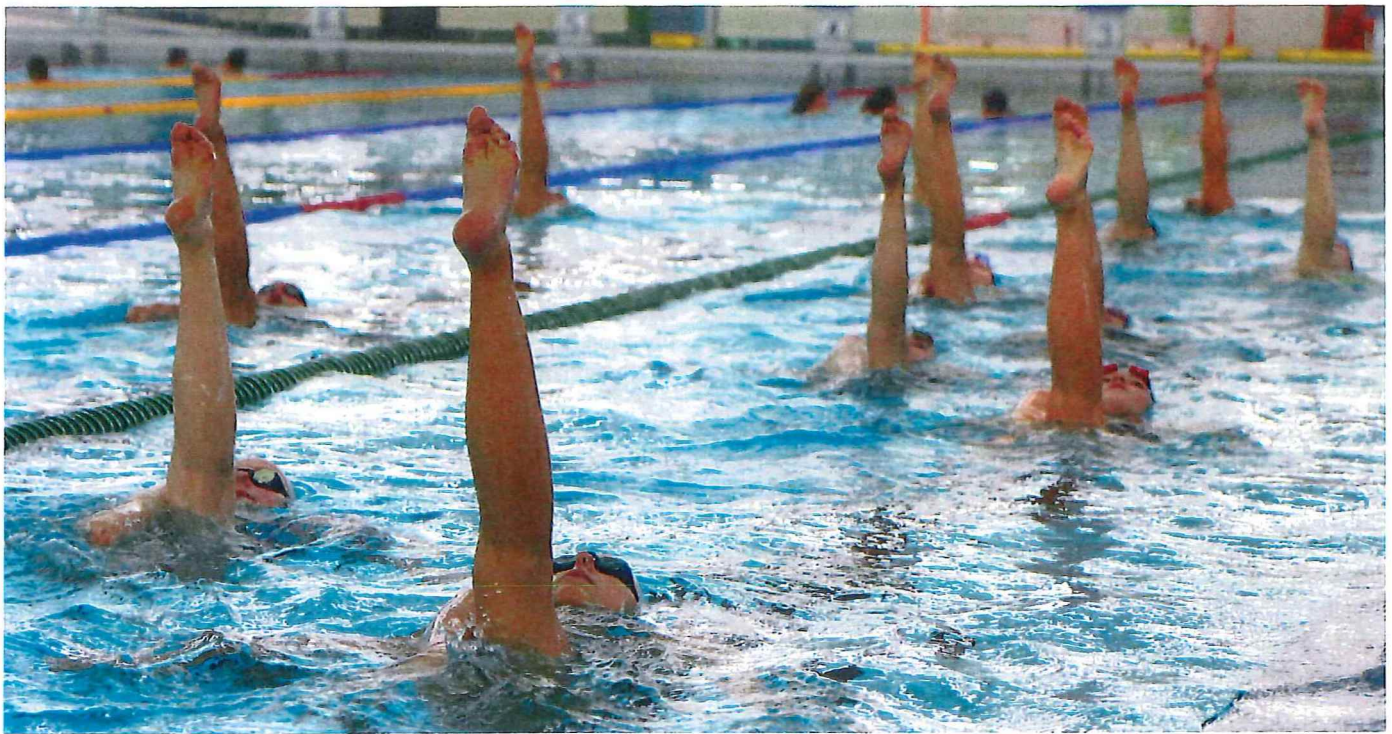




Gemeinsames Einschwimmen.

DSV Sichtung Synchronschwimmen 2016/2017

Im Neuenheimer Feld in Heidelberg bezogen die Synchronschwimmerinnen vom 14. bis 16.10.2016 wie jedes Jahr im OSP ihr Quartier. Es ging um die Kadersichtung für die nächste Saison. Alle Schwimmerinnen hatten schon im Laufe des Jahres ihre Kompetenz im Bereich der Pflichtfiguren unter Beweis gestellt. Bei den entsprechenden Wettkämpfen hatten sie die Pflichtpunkte für die Kadernorm erreicht. Nun ging es um den Test diverser sportmotorischer Fähigkeiten, Ausdauer, Beweglichkeit, schwimmerische und synchronschwimmspezifische Basiskompetenzen.

Trockenübungen

Am Freitag ging es zunächst in die Turnhalle. Tatjana Reich, eine der kompetenten Wertungsrichterrinnen im Sichtungsteam, bereitete die Athletinnen mit einem umfangreichen Aufwärmprogramm auf die anstehenden Übungen vor. Einige Übungen findet man sowohl in allgemeinen sportmotorischen Tests, als auch im Test der Schwimmer wieder. Dazu kamen noch Übungen, die besonders für die Synchronschwimmer wichtig sind. Spagat ist so eine der obligatorischen und essenziellen Übungen. Geprüft wurde Spagat rechts und links, aber auch der Querspagat. Nur wenige Aktive waren in der Lage alle drei Versionen vollständig auf den Boden zu drücken,



Ein guter Spagat.

die meisten hatten ihre Schokoladenseite. Aber gegenüber den letzten Jahren waren die Werte deutlich besser. Für die Aktiven heißt es weiter üben, für die Mannschaftstrainer und Choreographen besteht die Aufgabe darin, die Küren so aufzubauen, dass ein einheitliches Bild entsteht.

Sehr erfreulich war, dass besonders in den Übungen, wo im letzten Jahr großer Nachholbedarf bestand, dieses Jahr deutliche Leistungssteigerungen zu verzeichnen waren. Bei den Kraftübungen, Halten der Beine im 90 Grad Schwebenhang oder Klimmzügen haben viele die Maximalpunktzahl erreicht, bei den Liegestützen sogar fast alle.

Weiterentwicklung durch neue Übungen

Neu eingeführt wurde eine Klappmesserübung auf einer schmalen Unterlage. Diese Übung entspricht auch Bewegungselementen in den Pflichtfiguren. Dennoch waren größere Koordinationsschwierigkeiten bei einigen Aktiven zu sehen. Wasser ist zwar etwas anders als Luft, aber gerade dadurch wurde die Koordination besonders gefordert. Wenn die Aktiven und Heimtrainer diese Erkenntnis aufgreifen, werden im nächsten Jahr die Kompetenzen sicherlich gewinnbringend verbessert sein.

Auch im Wasser gab es eine neue Übung. Bisher wurde von den Aktiven erwartet, dass sie alle vier Schwimmarten beherrschten und das bei 200 m Lagen unter Beweis stellten. In den vergangenen Jahren gab es da auch kaum noch Beanstandungen. Stella Mukhamedova brachte daher eine Variante mit, die auch von den führenden Nationen im Synchronschwimmen (z. B. Russland) genutzt wird. Die 200 m Lagen wurden wie



Beweglichkeit – ein Muss im Synchronschwimmen.



Rückenbeinschlag unter erschwerten Bedingungen.

folgt aufgeteilt: 25 m Schmetterling, 25 m Tauchen, 25 m Rücken, 25 m Tauchen usw. Das Ganze auch noch auf Zeit. Eine Herausforderung, die jeder einmal versuchen sollte, jedoch bei den Tauchstrecken unter fachkundiger Beobachtung. Die Mädels schlugen sich tapfer und die folgenden Übungen zu den synchronschwimmspezifischen Vortriebstechniken schienen vergleichsweise harmlos.

Vortrieb im Synchronschwimmen

Der Anschein hatte so seine Tücke, denn hier wurde neben der Schwimmgeschwindigkeit auch die Ausführung bewertet. Dabei ging es nicht nur um regelgerechte Bewegungen wie beim Schwimmen, sondern um die exakte Einhaltung von Arm- und Beinpositionen. Auch da sei einmal als Trainingsform empfohlen, beim Rückenbeinschlag die Arme senkrecht zur Wasseroberfläche in die Höhe zu halten. Schritt für Schritt sammelten die Aktiven ihre Punkte beim kopfwärts und fußwärts Paddeln.

Nach den 25 m Strecken wurde das Ganze auf 100 m Strecken gesteigert. Damit aber nicht genug, denn dazu kamen Elemente aus dem Synchronschwimmen wie das altbekannte Ballettbein, deren Ausführung bewertet wurde. Neben Tatjana Reich waren als Wertungsrichter Pia Wolf, die gerade in die Fachsparte berufen worden und für den D/C-Kader zuständig ist und Sylvia Haider, die gerade als Wertungsrichterin bei den Olympischen Spielen aktiv war, eingesetzt. Unter den strengen Augen dieses kompetenten Teams wurden alle Facetten bewertet, die für das Synchronschwimmen nötig sind. Somit kam auch wieder das Metronom zum Einsatz.

Bewegung unter Zeitdruck

Der Zeitdruck entstand nicht durch Terminstress wie im Alltag – im Gegenteil. Für die gesamte Sichtung war ausreichen Zeit eingeplant, so dass alle



Professionelle Wertungsrichterin Sylvia Haider war nicht nur in Rio sondern auch hier dabei.

Aktiven sich voll auf ihre Übungen konzentrieren konnten. Dazu gehörte auch jeweils ein gemeinsames Einschwimmen mit Korrekturen durch die Trainerinnen.

Der Zeitdruck war dadurch gegeben, dass die Bewegungen synchron zum Takt des eingespielten Metronoms ausgeführt werden mussten. So weit so gut, aber internationales Synchronschwimmen findet in einem großen Schwimmbecken statt. Eine Kür ist wenig attraktiv, wenn die Gruppe nur in einer Ecke oder nur in der Mitte des Beckens steht. Also mussten die Aktiven mit den vorgegebenen Zügen auch die entsprechende Strecke zurücklegen.

War das nicht der Fall, gab es direkt Punktabzüge. Die Ausführungen der Bewegungen waren zufriedenstellend, aber bei der Effektivität der Züge gibt es für viele noch Nachholbedarf. Man stelle sich vor, das gesamte Team schafft mit drei Zügen eine bestimmte Strecke und eine Schwimmerin bleibt nur einen halben Meter zurück. Die gesamte Formation wäre zerstört.

Gute Gesamtergebnisse

Zum Abschluss gab es noch die obligatorischen 400m Freistil. Die geforderten Zeiten waren schon recht anspruchsvoll und so gab es auch eine große Streuung bei den erreichten Punkten. Auch in einer Kür müssen die Schwimmerinnen über mehrere Minuten höchste Leistung bringen. Insofern sind die 400 m schon relevant, aber nur eine von den vielen hier geprüften Kompetenzen.

In der Addition der Punkte aller Übungen gab es ein sehr erfreuliches Ergebnis. Alle Athletinnen dieser Sichtung haben ihre Kadernorm erreicht. Peter Obermark, Vorsitzender der Fachsparte Synchronschwimmen, teilte den Schwimmerinnen dieses erfreuliche Ergebnis beim abschließenden gemeinsamen Mittagessen mit. Für einige folgte direkt ein Lehrgang zur Vorbereitung der Nationalmannschaften im nächsten Jahr.

Text und Fotos Helmut Radlanski





LOOK GOOD. SWIM FAST.

DIE NEUE KOLLEKTION 2016/2017
VON AMANZI®

zu finden bei blue-aqua-sports.com




AMANZI®
MONTEZUM
PROBACK

AMANZI® BONE APETIT
JAMMER

AMANZI® PINEAPPLE PARTY
KNEELLENGTH

Top-Produkte für den Schwimmsport
Sportiv, ausgefallen und bunt – unBedingt!

blue-aqua-sports
Monika Zilliken

0 61 26 / 95 32 56
info@blue-aqua-sports.com
www.blue-aqua-sports.com

