



Spaß bei einer Improvisationsaufgabe.

DSV Sichtung Synchronschwimmen 2017/2018

Vom 13. bis 15. Oktober kamen die besten Synchronschwimmerinnen Deutschlands nach Heidelberg, um sich für die Nationalmannschaften zu empfehlen. Im Laufe des Jahres hatten sie schon ihr Können in der Pflicht und in den Vereinsküren unter Beweis gestellt. Nun ging es um den Test diverser sportmotorischer Fähigkeiten, Ausdauer, Beweglichkeit, schwimmerische und synchronschwimmspezifische Basiskompetenzen. Ziel der Sichtung war es, für die kommende Saison die Schwimmerinnen zu finden, die in einer Mannschaft am besten zusammen passen und in den Küren harmonisch und erfolgreich agieren können. Im letzten Jahr war dieses Ansinnen gelungen, wie die internationalen Wettkampfergebnisse gezeigt haben.

senkrecht über Wasser. Synchronschwimmen ist eben kein Sport, bei dem die Aktiven nur im Wasser auf der Stelle liegen. Das gesamte Becken muss genutzt werden und international ist das Becken nun mal länger als 25 Meter.

Geschwindigkeit und Luftmangel



Gemeinsames Einschwimmen.

Gut ausgeruht ging es am Morgen direkt mit einer der härtesten Übung los. Auf dem Programm standen 200m Lagen. Allerdings nicht einfach Lagen, sondern nach 25m einer Lage mussten die Aktiven direkt 25m tauchen, dann kam die nächste Lage und wieder Tauchen. Für die erreichte Zeit gab es Punkte und für Auftauchen gab es Punktabzug. Die Herausforderung war also, schnell zu schwimmen, jedoch nicht so schnell, dass die Tauchstrecke nicht mehr bewältigt werden konnte. Weiter ging es mit synchronschwimmspezifischen Vortriebstechniken, wie Torpedo fußwärts Paddeln oder Rückenbeinschlag mit Armhaltung

Turnhalle - auf dem Boden der Tatsachen



Marlene Bojer, die Beste in der Sichtung mit perfektem Spagat.

In der Turnhalle wurde eine weitere Grundvoraussetzung des Synchronschwimmens überprüft, die Beweglichkeit. Einem umfangreichen Aufwärmprogramm, angeleitet durch die Honorar-Bundestrainerin Stella Mukhamedova, folgte noch eine individuelle Vorbereitung auf die Trockenübungen. Es ging los mit der klassischen Übung Spagat. Erst das rechte Bein nach vorne, dann das linke Bein und zu guter Letzt Querspagat. Zu Recht gefürchtet - und einige Aktive verzichteten direkt auf den Querspagat. Es gab schließlich nur Top oder Hopp, entweder ging der Spagat bis auf den Hallenboden oder es gab keine Punkte. Hier half schließlich noch die Schwerkraft, im Wasser hingegen muss der Spagat alleine durch die Muskelkraft erreicht werden. Großes Lob an die Aktiven, denn gegenüber den letzten Jahren erreichten deutlich mehr Aktive in dieser Übung Punkte. Diese Steigerung setzte sich auch in den anderen Beweglichkeitsübungen fort.



Komplexe und anspruchsvolle Übungen schon an Land.

Wasser - geliebt und herausfordernd

Endlich wieder im Wasser, dem geliebten Element, stand ein Kürset auf dem Programm. Die ersten 25m Torpedopaddeln, fast gemütlich, gefolgt von 25m Ballettbein und dann wurde es wieder hart. Die dritte Bahn tauchen! Jeder weiß wie schwer und wichtig die dritte Bahn ist und als wäre das nicht schon genug kam noch eine Bahn Wassertreten ohne Armunterstützung, also Körperspannung und Arme in Vorhalte. Spätestens nach der Hälfte der Bahn fangen die Oberschenkel an zu brennen, die Wand kommt und kommt nicht näher. Die Vereinskameradinnen feuern mächtig an und bloß nicht die Spannung verlieren, das gäbe Punktabzug. Die letzten Zentimeter. Geschafft, tief durchatmen und erst einmal locker und entspannt am Rand verschlaufen. Die nächste Übung konnte kommen.

Spagat im Wasser. An Land in der Turnhalle waren im Spagat deutliche Steigerungen verzeichnet worden, im Wasser schien es zunächst so, als sei das hier nicht der Fall. Eine genauere Analyse der Daten zeigte aber, dass der Eindruck getäuscht hatte. Auch im Wasser

konnten im Spagat Trainingserfolge bei den Aktiven verzeichnet werden, die schon länger an der Sichtung teilnehmen. Eine ganze Reihe weiterer elementarer Kompetenzen des Synchronschwimmens wurden abgeprüft. Bei der Vertikale, Kopfstand im Wasser, mussten die Aktiven möglichst lange und möglichst hoch mit den Beinen aus dem Wasser herauskommen und stehen. Ein kleines Handicap war die Querströmung im Becken, denn eigentlich sollte diese Übung an der Stelle ausgeführt werden und nun wurden die Aktiven immer weiter abgetrieben. Für Tatiana Reich und Sylvia Haider, internationale erfahrene Trainerin und Wertungsrichter, kein Problem. Souverän und unbeeinflusst vergaben sie die Punkte.

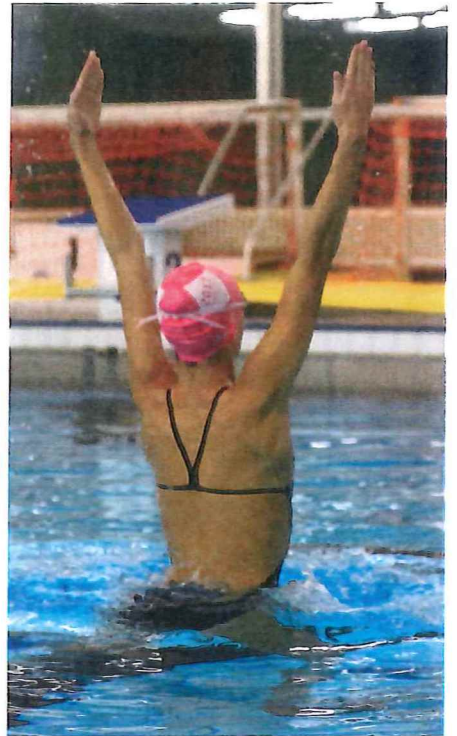


Enorme Höhe beim Hochstoß.

Harmonie und Erfolg

Schon vor der letzten Übung stand fest, die diesjährige Sichtung war ein Erfolg und demonstriert, dass sich das Synchronschwimmen in Deutschland weiterhin im Aufwind befindet. Als letzte Übung kamen noch einmal 400m Freistil. Die Synchronschwimmerinnen zeigten, dass sie zu Recht Schwimmerinnen genannt

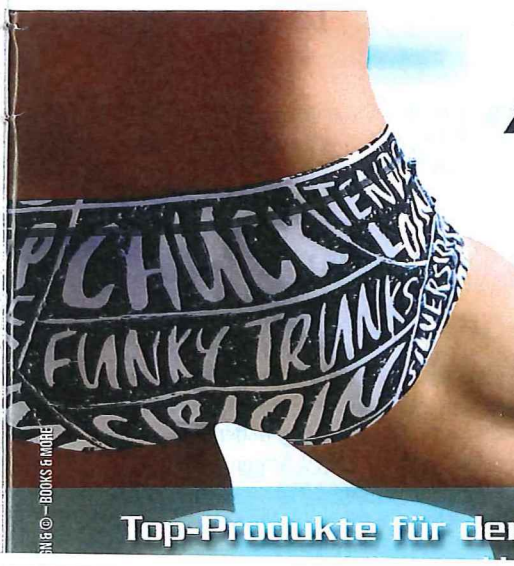
werden. Für die maximale Punktzahl waren schon recht anspruchsvolle Zeiten nötig und die meisten rundeten in dieser Disziplin ihr Punktekonto positiv ab.



Boost, Höhe und Körperspannung.

Eine so harmonische Sichtung, mit so konzentriert und engagiert arbeitenden Aktiven hatten wir lange nicht, resümierte Annette Gäbler, die die Leitung der Sichtung übernommen hatte. Auch die Honorar-Bundestrainerin Stella Mukhamedova war zufrieden. Noch am selben Tag wurden nach Rücksprache mit Peter Obermark, Vorsitzender der Fachsparte Synchronschwimmen, die Schwimmerinnen ausgewählt, die voraussichtlich im kommenden Jahr die National- und Jugendnationalmannschaft bilden werden. Für sie folgte direkt im Anschluss an die Sichtung der erste Lehrgang im OSP. Die anderen traten nach dem Mittagessen ebenfalls stolz auf die erbrachten Leistungen die Fahrt in ihre Heimat an.

Bericht und Fotos:
Helmut Radlanski





FUNKY TRUNKS®
FUNKITA®



blue-aqua-sports



Top-Produkte für den Schwimmsport

blue-aqua-sports

0 61 26 795 32 56
info@blue-aqua-sports.com

