

schneller, höher, weiter

Die Badenixe heisst Jennice (11), kann im Wasser den Spagat machen und die ganze Länge des Hallenbads (25 Meter!) tauchen! Ihr Hobby: Synchronschwimmen.



Das ist Jennice

Jennice kommt aus Azmoos und gehört seit der 1. Klasse zu den Synchronschwimmerinnen des SC Flös in Buchs SG. Sie trainiert 4 Mal pro Woche. Zur Gruppe gehören 11 Mädchen. Auch Jungs wären willkommen.

Interview mit einer Badenixe



Volgine: Wie lange kannst du die Luft anhalten?

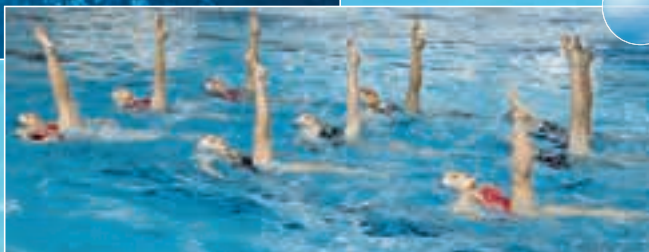
Jennice: 55 Sekunden. Aber das ist nicht das Schwierigste beim Synchronschwimmen.

Was dann?

Zwischen den Figuren schnell Luft zu holen.

Beim Synchronschwimmen schwimmst du eine Art Tanz zu Musik. Wie schaffst du es, passend zur Musik und gleichzeitig mit deinen Kolleginnen zu «tanzen»?

Jennice kann auch unter Wasser mit offenem Mund lächeln (oben). In der Gruppe müssen alle die Figuren gleichzeitig schwimmen (rechts).



Das gehört dazu

Jennice trägt einen Nasenklemmer, damit ihr kein Wasser in die Nase kommt. Fürs Training gehören auch Schwimmbrille und Badekappe zur Ausrüstung. An Wettkämpfen trägt Jennice ihr besonders schönes Badekleid mit Pailletten. Auch eine dicke Schicht Schminke gehört dann zum Outfit. Damit die Frisur im Wasser nicht kaputtgeht, schmiert Jennice aufgelöste Gelatine ins Haar. Das wirkt wie extra-starkes Haar-Gel.

Worum geht es?

Synchronschwimmen ist wie Ballett im Wasser. Die Schwimmerin zeigt einzeln oder in der Gruppe verschiedene Figuren zu Musik. Die Figuren müssen synchron sein zur Musik und zu den Bewegungen der anderen Schwimmerinnen.

Synchron =
gleichzeitig



An einem Auftritt trägt Jennice Schminke und hat Gelatine im Haar.

Wir sehen einander. Wir hören aber auch die Musik. Unsere Trainerin hängt eine wasserdichte Musikanlage ins Becken. Das Wichtigste aber ist, dass wir zur Musik mitzählen. Ich zähle für mich im Takt der Musik immer wieder auf 8. So weiss ich: auf 1 kommt das Bein rauf, auf 4 zieh ich es an ...

Das braucht ja riesige Konzentration! Allerdings. Synchronschwimmen braucht aber auch Muskeln,

denn wir paddeln ja ständig. Man muss beweglich sein wie im Ballett und sehr gut schwimmen können.

Wow!

Es ist ein sehr harter Sport. Zum Aufwärmen schwimmen wir 1 Kilometer weit und 1 Mal im Monat gibt's einen kleinen Test. Da messen wir zum Beispiel, wie schnell wir 200 Meter weit schwimmen können, wie viele Rumpfbeugen wir schaffen und wie viele Zentimeter bis zum Spagat noch fehlen.



Beweglich wie eine Ballett-Tänzerin: Synchronschwimmerin Jennice.



Selber probieren

Leg dich auf dem Rücken ins Wasser. Unter deinem Po bewegst du die Arme wie ein Scheibenwischer. Jetzt ziehst du ein Bein an, bis der Fuss beim Knie ist. Dieser Figur sagt man Beugeknie.

www.scfloesbuchs.ch
Jennices Verein
www.fsn.ch
Liste mit Synchronschwimm-Vereinen