

Das Nachwuchskader ist topfit



Genossen trainingsintensive Tage in Tenero und Madrid: Das Schweizer Synchronschwimmen-Nachwuchskader mit den Flöserinnen Audrey Kovatsch (vorne ganz links) und Matilda Wunderlin (vorne Zweite von rechts).

Die Synchronschwimmerinnen des Schweizer Nachwuchskaders sind von einem zweiwöchigen Trainingslager zurückgekehrt und in Topform. Mit dabei waren Matilda Wunderlin aus Mauren und Audrey Kovatsch aus Buchs.

Von Michelle Weder

Synchronschwimmen. – Die erste Woche des Trainingslagers fand in Tenero statt und stand unter dem Motto Kondition. Die Athletinnen kämpften sich jeden Morgen durch ein strenges Trai-

ningsprogramm. Der Tag begann mit Joggen, nach dem Frühstück ging es für mehrere Stunden ins Wasser. Am Nachmittag wurde mit anderen Sportarten experimentiert. So standen Tennis, Volleyball, Kanu- und Kajakfahren, Klettern und Ballett auf dem Programm.

Die zweite Woche trainierte das Kader in Madrid, wo Synchronschwimm-Technik und speziell Figuren vertieft wurden. Ausserdem übten sich die Schwimmerinnen in Body Expression, Bauchtanz, Akrobatik, Aerobic, Trampolin- und Turmspringen und konnten so vor allem im artistischen Bereich dazulernen. Die Trai-

nings der verschiedenen Sportarten wurden durch eine Reihe qualifizierter Trainer durchgeführt. Am Ende des Lagers wurde eine Kür einstudiert und an einer Show erfolgreich vorge-
tragen.

Die Schwimmerinnen zeigten sich mit dem Geleisteten zufrieden und staunten nicht schlecht über das grosse Angebot. Matilda Wunderlin vom SC Flös Buchs fasst zusammen: «Das Lager war wirklich lässig und vieles war komplett neu für uns. Die Chance, so abwechslungsreich trainieren zu können und so viele neue Sportarten auszuprobieren war einmalig für uns.»