



FOTOS: DANIEL OSPELT

Kunststücke im Wasser

von Ingmar Jochum

Mit 24 Jahren hat Marina Kersting eine sehr erfolgreiche Karriere als Synchronschwimmerin hinter sich. Heute gibt sie als Trainerin ihre wertvollen Erfahrungen an den Nachwuchs weiter. Und das alles, obwohl sie sich eigentlich einmal geweigert hatte, ein Schwimmbecken zu betreten – aus Angst vor dem Wasser.



Eigentlich hatte sie ja einmal Angst vor dem Wasser. «Als ich im Kindergarten war, wollte ich auf keinen Fall ins Schwimmbecken. Darum musste ich erst einen Wassergewöhnungskurs besuchen.» Bald darauf entdeckte sie ihre Vorliebe für das kühle Nass und ihr Weg führte sie in den Schwimmverein. Wie es der Zufall wollte, war Marina als Trachtenmädchen bei einem Swiss Open im Synchronschwimmen in Vaduz bei der Medaillenvergabe dabei. «Ich war gleich fasziniert: Das Wasser, die Bewegung, das Künstlerische an diesem Sport – das hat mich auf Antrieb begeistert. Ich habe immer schon gerne Kunststücke gemacht und als Kind Zirkus gespielt. Dass solche artistischen Bewegungen auch im Wasser möglich sind, hat mich begeistert.»

Viele Erfolge

Das Interesse war geweckt. Zuerst war sie noch zusätzlich im Schwimmteam, entschied sich dann jedoch ganz für das Synchronschwimmen. Und das mit Erfolg. Im Laufe ihrer Karriere gewann sie einige Schweizer Vizemeisterschaften im Duett und Team, diverse Gold-, Silber-, und Bronzemedailles an den Jugendschweizer- und Regionalmeisterschaften, belegte dritte Plätze bei den Schweizer Meisterschaften, wurde Zweite bei den Kleinstaatenspielen in San Marino. Dazu kommen noch Siege bei internationalen Wettkämpfen wie zum Beispiel in Kanada.

Mit 22 Jahren war dann Schluss mit der aktiven Sportlerkarriere. «Ich wollte eine Ausbildung als Physiotherapeutin machen und konnte mich deshalb nicht mehr voll auf den Sport konzentrieren. Ich dachte mir, entweder ganz oder gar nicht – darum habe ich aufgehört. Es sind schöne Erinnerungen damit verbunden, aber jetzt ist es vorbei.»

Anstrengende Sportart

Synchronschwimmen ist eine sehr aufwendige Sportart und nimmt viel Zeit in Anspruch. Die Trainingseinheiten bestehen aus Konditionstraining im Wasser und an Land, Gymnastik, Kraft- und Beweglichkeits-training. Dazu kommen die technischen Übungen, hier gehört der Ablauf der Figuren dazu. Zusätzlich müssen die jeweilige Kür sowie Choreografie eingeübt werden. Wer beim Synchronschwimmen schon einmal zugeschaut hat, dem wird aufgefallen sein, dass die Sportlerinnen meist sehr lange mit dem Kopf unter Wasser sind. Da heisst es: Luft anhalten – auch das will trainiert



FOTO: DANIEL OSPELT

Zahlreiche Erfolge: Marina Kersting errang als aktive Schwimmerin diverse Medaillen und ist jetzt als Trainerin tätig.

sein. «Man übt zuerst das Tauchen und baut es später ins Schwimmprogramm ein. Das Schwierige ist nämlich nicht, während einer Kür lange unter Wasser zu bleiben, sondern das ständige Auf und Ab. Eine Kür dauert vier Minuten, die Hälfte davon ist man unter Wasser», erklärt Marina. Und auch wenn es schön anzusehen ist: Synchronschwimmen ist eine anstrengende Sportart. «Man benötigt Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, die Gelenke werden sehr beansprucht. Ein gutes Ausgleichprogramm ist da sehr wichtig», so die 24-Jährige.

Harte Seiten als Trainerin

Neben ihrer Arbeit als Physiotherapeutin ist Marina Kersting als Trainerin für Neun- bis Elfjährige tätig. Diese Aufgabe ist zwar zeitaufwendig, macht ihr aber grossen Spass. «Ich bin extrem gerne geschwommen und das Aufhören ist mir nach 15 Jahren sehr schwer gefallen. Jetzt gebe ich eben meine Erfahrungen weiter. Auf diese Weise bin ich immer noch hautnah beim Sport dabei und muss diesen nicht ganz aufgeben.» Ihre Gruppe ist laut Marina sehr motiviert. Und wenn die Kinder Spass am Sport haben, dann freut das auch die Trainerin. Die Kinder trainieren für ihr Alter schon sehr viel. Viermal in der Woche, einmal Ballett, dreimal im Wasser. Bei den Älteren können es auch fünf Einheiten sein. Viele arbeiten aus Freude am Sport noch freiwillig einige Stunden weiter.

Bei allem Spass muss Marina als

Trainerin auch manchmal hart sein. «Ich habe im Wasser immer gefroren. Auch wenn das Wasser temperiert ist – wenn man einmal ein paar Stunden drin ist, dann wird einem irgendwann kalt. Wenn die Kinder dann zittern und blaue Lippen haben, ist es schon schwer, weiterzumachen. Dann schwimmen sie ein paar Breiten – ab und zu machen wir auch ein Spiel, um sie abzulenken und sich wieder aufzuwärmen, aber dann muss es wieder weitergehen.» Die Neun- bis Elfjährigen sind schon zwischen eineinhalb und zweieinhalb Stunden im Wasser. In höheren Alterstufen sind es dann schon bis zu vier Stunden.

Nur eine Randsportart?

Auch wenn sie in einer sogenannten Randsportart tätig ist, kann sie über mangelndes Interesse in ihrem Umfeld nicht klagen. «Das Medieninteresse ist hier sehr ausgeprägt. Die Sportart ist nicht so populär, aber bei uns in der Region haben wir immer viel Aufmerksamkeit bekommen. Auf diese Weise bekommen auch andere Mädchen mit, dass es einen Klub gibt, bei dem sie bei Interesse mitmachen können.

Und diese können dann von den Erfahrungen der erfolgreichen Sportlerin profitieren. Die Maurerin wird ihre Ausbildung als Trainerin im Schweizer Leistungssportzentrum weitermachen und ihre Ausbildung abschliessen.

Wenn es nun auch Männer gibt, die aktiv Synchronschwimmen be-

treiben wollen, sollten sie sich auf einsame Stunden im Schwimmbecken einstellen: «Es gibt schon auch Männer in unserem Sport. In Amerika gibt es einen, in der Schweiz gab es mal einen . . . Als Mann hat man es schwer im Synchronschwimmen, da muss man sich wohl einiges anhören – es ist wohl doch eher eine Frauensportart», grinst Marina Kersting.

STECKBRIEF

Name: Marina Kersting

Wohnort: Mauren

Alter: 24 Jahre

Beruf: Physiotherapeutin

Lieblingessen: Curryreis

Lieblingsgetränk: Wasser

Musik: «Jede Musik, zu der man sich gut bewegen kann.»

Vorbild: Meine Eltern

Lieblingssportler: Magdalena Brunner

Hobbys: Schwimmen, Joggen, Tanzen

Sommer oder Winter? Sommer

Sportliche Erfolge: Mehrere Schweizer Vizemeistertitel im Team und Schweizer Vizemeistertitel im Duett, zweiter Platz bei den Kleinstaatenspielen in San Marino, Sieg in einem internationalen Wettkampf in Kanada, usw.

Motto: «Was verdient, getan zu werden, verdient auch gut getan zu werden.»

Homepage: www.scfloesbuchs.ch