

An «Land» und im kühlen Nass üben

Synchronschwimmen In Oftringen besteht seit April die Trainingsgruppe Argovia Synchro Jugend

VON MELANIE GAMMA

Wer denkt, Synchronschwimmerinnen feilen nur im Wasser an ihren graziösen Bewegungen, der täuscht sich. Das Training der Gruppe Argovia Synchro Jugend in Oftringen beginnt nicht im Hallenbad, sondern im Foyer der Mehrzweckhalle mit Trockenübungen. Während die Leiterinnen Karin Scheppler, Corina Gugger und Cornelia Siegrist den Takt zählen, spielen die «Schwimmerinnen» in einer Formation aufgestellt

«Spritzen sollte es nicht, und versucht nicht zu hündeln.»

Karin Scheppler, Trainerin von Argovia Synchro

den Ablauf ihrer Kür durch. Mit den Armen deuten sie dabei jene Bewegungen an, die sie später im Wasser mit den Beinen ausführen. «Synchronschwimmen setzt hohe koordinative Fähigkeiten voraus», betont Karin Scheppler. Aber nicht nur, wie sich spätestens dann herausstellt, als die Gruppe ihre Kür zur Musik vorzeigen soll. Rhythmusgefühl und volle Konzentration sind gefragt.

Nach gut einer halben Stunde geht es dorthin, wo sich die Mädchen besonders wohl fühlen: ins Bassin. Schwimmbrillen und Nasenklammern sind montiert, zum Aufwärmen tauschen die 7- bis 14-Jährigen nach Ringen. «Einige von ihnen konnten sich vor einigen Monaten gerade mal über Wasser halten», blickt Karin Scheppler zurück. Heute sind die meisten im Crawlen, im Rücken- und auch im Brustschwimmen



Bevor es ins Wasser geht, feilen die Synchronschwimmerinnen im Trockenen an ihrer Kür und führen dabei die Bewegungen, die sie später mit den Beinen machen, mit den Armen aus. GAM



Am Ende sieht Synchronität einfacher aus, als sie wirklich ist.

sicher. Positiver Nebeneffekt des Schwimmtrainings ist die Verbesserung der Kondition, einer weiteren wichtigen Komponente im Synchronschwimmen. Schliesslich dauert eine Kür später mehrere Minuten, in denen man ab- und wieder auftaucht, einatmet, die Beine streckt und oft kräftig paddelt. «Spritzen sollte es nicht, und versucht nicht zu hündeln», sondern sorgfältig zu kreisen», gibt Karin Scheppler vom Beckenrand Anweisungen, als die Mädchen Muster und Richtungswechsel aufs Wasser zaubern. Karin Scheppler springt auch mal selber ins Wasser, um Anschauungsunterricht zu ertei-

len. Alle Leiterinnen bei Argovia Synchro sind ehemalige Wettkampfschwimmerinnen, die heute nicht mehr sechs-, sondern einmal pro Woche trainieren. Die im April lancierte Jugendgruppe, die nach den Olympischen Spielen Zuwachs erhielt, machen sie momentan für den ersten Kürauftritt im Dezember fit. «Der Spass an der Bewegung steht im Vordergrund», betont Corina Gugger. Froh sind die Betreuerinnen, in Oftringen überhaupt eine Trainingsgelegenheit zu haben. «Genügend tiefe Becken oder Stunden, in denen Hallenbäder buchbar sind, sind leider Mangelware», sagt Karin Scheppler.