

# Sieben Meerjungfrauen und ein Seekuh-Bulle

**Synchronschwimmen** Nach dem Selbstversuch verstehe ich, weshalb aktive Männer zur absoluten Ausnahme gehören

VON MICHAEL WYSS

Ich bin ein ausgezeichnete Bader, wahrscheinlich einer der weltbesten. Baden ist aber nicht gleich Schwimmen und deshalb hat mir der Atem kurz gestockt, als ich das Los mit «Synchronschwimmen» gezogen habe. Es geht nicht nur darum, dass ich trotz genügend Auftrieb nicht zu den begabtesten Schwimmern gehöre, irgendwie war bei mir vor dem Besuch bei Argovia Synchro auch eine innere Unruhe zu spüren. Schliesslich wurden wir nicht zum Schwimmen geboren, sonst hätte uns Gott mit Schwimmhäuten ausgestattet.

Der Empfang vor dem Hallenbad in Entfelden nimmt mir die erste Nervosität. Freundlich und ohne Be-



rührungsgängste treten mir die acht Synchronschwimmerinnen gegenüber und lassen mich sofort ein Teil von ihnen werden. Sie amüsieren sich beim knapp einstündigen Trockentraining mit mir – und auch über mich. Das ist nur allzu nachvollziehbar, mir wäre es nicht anders gegangen. Behandelt werde ich aber zuvorkommend, ich geniesse eine Art «Welpenschutz». Deshalb suchen sich die jungen Frauen für mich auch die einfachste Choreografie aus – wobei einfach in diesem Kontext sehr relativ ist. Ich versuche, so gut es geht, mitzuhalten und zumindest die anderen möglichst wenig zu stören, die Sache mit links und rechts, oben und unten und vorne und hinten ist aber im Stress für mich nicht mehr so logisch wie sonst. Wie ein Fünfjähri-

## «Man braucht alle koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.»

**Karin Scheppeler**, Mitglied von Argovia Synchro

ger, der vor seinem ersten Tag im Kindergarten steht, werde ich aber an der Hand genommen und sachte an die Materie herangeführt.

Während sich Nadine Gugger als mein persönlicher Coach zur Verfügung stellt, ist meine «Schwimmpartnerin» die Routinierteste im ganzen Team. Ich profitiere von Karin Scheppplers Ruhe und vom Können, das eine ehemalige Masters-Solo-Weltmeisterin mitbringt. Die 38-Jährige aus Mühlethol war einst Leistungssportlerin mit bis zu sechs Trainings in der Woche, war Mitglied des Synchronschwimm-Nationalteams und



Würden sich das Badekleid und die Badekappe farblich nicht unterscheiden, wäre kaum sichtbar, wo sich der Gast befindet. BILDER: MELANIE GAMMA



Die ehemalige Masters-Weltmeisterin Karin Scheppeler gibt mir vor der ersten Kür im Wasser Privatunterricht.



Bereits im Trockentraining ist volle Konzentration gefordert.

später Masters-Schweizer-Meisterin. «Ich war schon immer gerne im Wasser», erzählt Karin Scheppeler, weshalb es gerade Synchronschwimmen sein musste, «ausserdem war es für mich als ehemalige Geräteturnerin einfacher, den Einstieg zu finden.» Beweglichkeit und Koordination sind denn auch zwei Fähigkeiten, die man mitbringen sollte, wenn man eine gute Synchronschwimmerin werden will, «hinzu kommen Kondition und Kraft. Kurz gesagt, braucht man alle koordinativen und konditionellen Fähigkeiten», erklärt Karin Scheppeler.

Dass dem definitiv so ist, merke ich spätestens, als wir das Hallenbad betreten. Zur Vorspeise gibt es das knapp einen Kilometer lange Einschwimmen in verschiedenen Stilen. Ich gebe nach 250 Metern auf, muss meinen Körper für das «richtige» Training schonen. Während sich die anderen weiter aufwärmen, erhalte

ich eine Privatlektion in Sachen Stabilität und Auftrieb. Das mit der Stabilität klappt einigermaßen, aber ich bin koordinativ zu untalentiert, um mich nur mit den Beinen über Wasser zu halten. Karin Scheppplers Tipps sind sehr hilfreich, aber wenn der Körper nicht will ... So kommt es, dass ich einen grossen Teil des Be-

ckens bereits vor der ersten Gruppenübung leergetrunken habe.

Aufgaben kommt aber nicht infrage. Ich zwänge meine Nase in eine Nasenklammer und beuge mich in meine Ecke. Irgendwie erinnert mich das Ganze an einen Boxkampf – und ich werde bereits vor dem ersten Gong angezählt. Die Anstrengung ist mir wahrscheinlich derart ins Gesicht geschrieben, dass die jungen Frauen auf meinen Vorschlag eingehen und den ersten Durchgang der Kür ohne Musik und verlangsamt mit mir absolvieren. Ausserdem steht Nadine Gugger am Beckenrand und erinnert mich per Mikrofon an sämtliche Bewegungen, die wir im Trockentraining bereits durchgegangen sind, Schritt für Schritt. Manchmal komme ich mit, manchmal müssen die Frauen auf mich warten – oder auf meine Unterstützung verzichten.

Nach dem ersten Durchlauf «unserer» Kür brauche ich eine ausgedehnte Verschnaufpause, während die «richtigen» Synchronschwimmerinnen die komplizierteren Programme üben. Ich staune und weiss jetzt auch ein bisschen besser, wie ich ihre Leistungen einschätzen muss. «Mit den Kürren der Weltspitze ist das aber noch nicht zu vergleichen», erklärt mir die «Ersatzschwimmerin».

Es geht also noch besser und vor allem noch spektakulärer. Das Argovia-Synchro-Team ist mittlerweile bei den Hebefiguren angekommen. Nach ein paar Minuten wird der Schwierigkeitsgrad gesteigert – der gewichtige Gast möchte auch einmal aus dem Wasser gestemmt werden. Die Frauen geben sich alle Mühe und schaffen es mit vereinten Kräften, Eleganz von meiner Seite lässt sich aber nicht erzwingen. Um keine Verletzungen zu riskieren, brechen wir die Übung

ab und widmen uns noch einmal der Kür zu Miserere von Zuccher/Pavarotti. Ich bin gefordert – und überfordert. Die dritte Rückwärtsrolle misslingt total und ich sehe aus den Augenwinkeln, wie sich Nadine Gugger neben dem Becken krümmt vor Lachen. Ich kämpfe, um den Anschluss wieder zu schaffen und hechle der Gruppe hinterher. Ein, zwei Posen bringe ich noch zustande, bevor mit dem letzten Ton mein Ausflug in die Synchronschwimmwelt zu Ende geht. Meine Bilanz: Zu wenig Sauerstoff und zu viel Säure in den Beinen.

Ich verstehe jetzt, weshalb sich so wenig Männer in diese graziöse Frauensportart verirren. An den Schwimmerinnen von Argovia Synchro liegt es aber nicht, denn sie hätten nichts dagegen, wenn ihre Showauftritte auch einmal «gemischt» stattfinden

## Meine Bilanz: Zu wenig Sauerstoff und zu viel Säure in den Beinen.

würden. Sollte sich also ein gestandener Mann berufen fühlen, kann ich ihm einen Besuch nur empfehlen. Ich wurde nicht nur mit offenen Armen, sondern auch mit helfenden Händen empfangen. Der Ausflug nach Entfelden wird mir definitiv in Erinnerung bleiben – und das nicht nur, weil ich noch vier Tage später von Muskelkater geplagt wurde.

## Argovia Synchro

Argovia Synchro ([www.argovia-synchro.ch](http://www.argovia-synchro.ch)) wurde im Jahr 2008 gegründet und ist der einzige Synchronschwimmverein des Kantons Aargau. Bis vor zwei Jahren nahmen die Athletinnen von Argovia Synchro in der Kategorie Masters an Schweizer Meisterschaften und sogar einer Weltmeisterschaft (2010) teil. Aktuell absolvieren die Synchronschwimmerinnen «nur» noch Showauftritte. Momentan zählt Argovia Synchro 12 Aktive und die «Jugend Oftringen» 15 Kinder. Für die RTL-Freitagabend-Sendung «Pool Champions» wurde Argovia Synchro angefragt, ob sie einen Prominenten im Synchronschwimmen unterrichten würden. Während vier Wochen wären die Frauen von Mittwoch bis Samstag in Berlin gewesen und hätten ihr Wissen zu vermitteln versucht. Der Aufwand wäre aber zu gross gewesen, weshalb man absagen musste. (MWY)

## Synchronschwimmen

Synchronschwimmen ist ein Schwimmstil, der zu Musik, alleine oder in einer Gruppe von zwei bis acht Personen geschwommen wird. Unter dem Namen «Wasserballett» oder «Reigenschwimmen» gibt es Synchronschwimmen schon seit Ende des 19. Jahrhunderts. Auch in der Antike existierte das Reigenschwimmen. Synchron bezieht sich sowohl auf die Synchronität mit der Musik als auch auf die der Schwimmerinnen untereinander. Synchronschwimmen ist eine olympische Disziplin. Nach FINA-Regeln sind derzeit nur Frauen zu internationalen Wettkämpfen zugelassen. Der Sport verlangt hohe körperliche Leistungen unter Luftmangel, Musikgefühl und Beweglichkeit. Bei der Bewertung der Kür werden Punkte vergeben (1 bis 10), wobei die Schwierigkeit der Darbietung ebenso bewertet wird wie die Umsetzung. (MWK)

## ZT-/LN-Sommerserie

Die Leserinnen und Leser des Zofinger Tagblatts/der Luzerner Nachrichten konnten mitbestimmen, welche Sportarten die Sportredaktion ausprobieren und vorstellen soll. Das Rennen gemacht haben Synchronschwimmen, Handbike, Hornussen, Lacrosse, Turf und Fechten. Videos und Bildergalerien zu den verschiedenen Sportarten gibts zu sehen auf [www.regiolive.ch/Wunschkonzert](http://www.regiolive.ch/Wunschkonzert).