Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 6

Artikel: Synchronschwimmen

Autor: Eggs, Monica

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992581

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

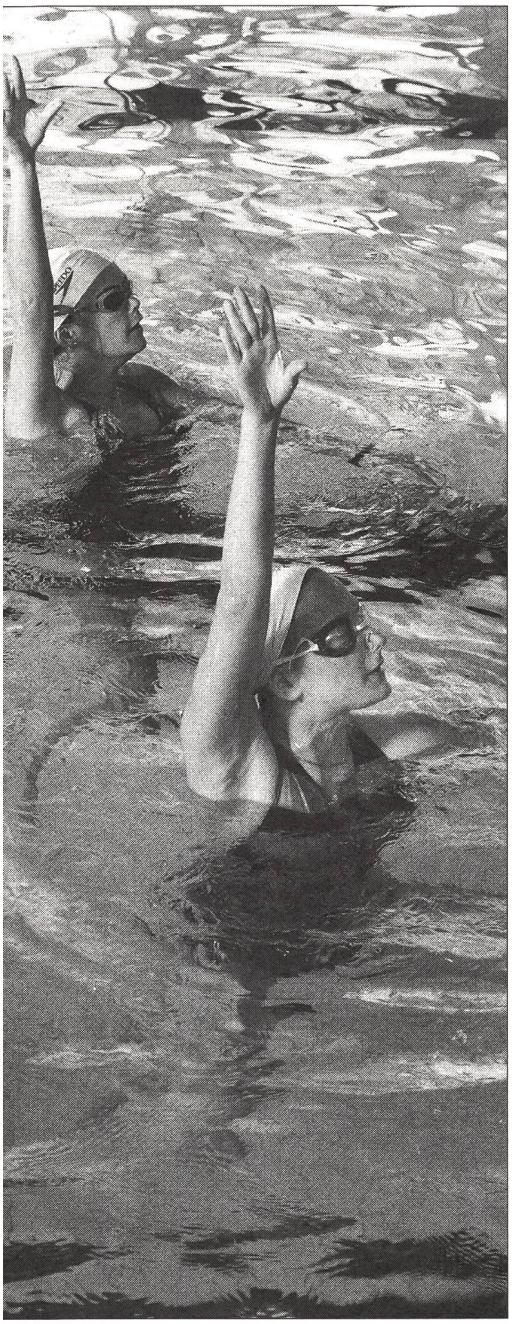
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Sport mit Kindern

Synchronschwimmen

Monica Eggs
Fotos: Daniel Käsermann

Als Wettkampf ausgetragen ist Synchronschwimmen eine junge Sportart. In der Schweiz gibt es etwa 1200 Schwimmerinnen. Das Ausbildungsprogramm ist durch Tests gut strukturiert. Kinder können schon früh in dieser anspruchsvollen und trainingsintensiven Sportart einsteigen.

Synchronschwimmen ist eine sehr vielseitige Sportart, mit zwei Hauptelementen: Tauchen und Schwimmen. Durch verschiedene Tauchformen (siehe Übungssammlung) werden die Kinder mit dem Element Tauchen vertraut gemacht. Zu Beginn lernen sie die drei herkömmlichen Schwimmstile Brust, Crawl und Rückencrawl. Doch lange bevor die Schwimmerinnen diese Stile beherrschen, wird ein spezifisches Element eingeführt – das Paddeln. Schliesslich wollen die Kinder Synchronschwimmen und nicht «nur» Schwimmen.

Beim Paddeln wird nur mit den Armen und Händen Vortrieb erzeugt. Zurzeit gibt es zwölf verschiedene Paddelarten, die international gebraucht werden. Bis eine Schwimmerin diese beherrscht, vergehen jedoch meist einige Jahre.

Etwa zum gleichen Zeitpunkt werden die Kinder ins Wassertreten eingeführt. Das Wassertreten ist eine gegengleiche, rhythmisch versetzte, kreisende Bewegung der Beine, mit dem Ziel, den Körper in aufrechter Haltung über Wasser zu halten.

Später kommen dann die ersten Figuren sowie verschiedene Haltungen hinzu.

Die sechs Elemente Tauchen, Schwimmen, Paddeln, Wassertreten, Haltungen und Bewegungen (= Figuren) sind die Bausteine dieser Sportart. Sie ermöglichen unzählige faszinierende Kombinationen.

Diese fast endlosen Möglichkeiten zu trainieren ist jedoch sehr zeitaufwendig.

So sind es denn auch nur die Anfängerinnen, die einmal die Woche trainieren. Wer sich für diese Sportart entscheidet, sollte so bald als möglich zwei- bis dreimal pro Woche ins Hallenbad kommen. Für eine durchschnittlich talentierte 15- bis 17jährige Schwimmerin, die sich im vorderen Mittelfeld klassieren möchte, gilt ein viermaliger Trainingsaufwand als normal. Wer ganz hoch hinaus will, trainiert spätestens im Juniorenalter (ab 15jährig) fünfmal pro Woche. Eine Nationalkaderschwimmerin (ab 16 Jahren) muss mit einem Trainingseinsatz von 15–20 Stunden pro Woche rechnen.

Kinder- und jugendgerecht

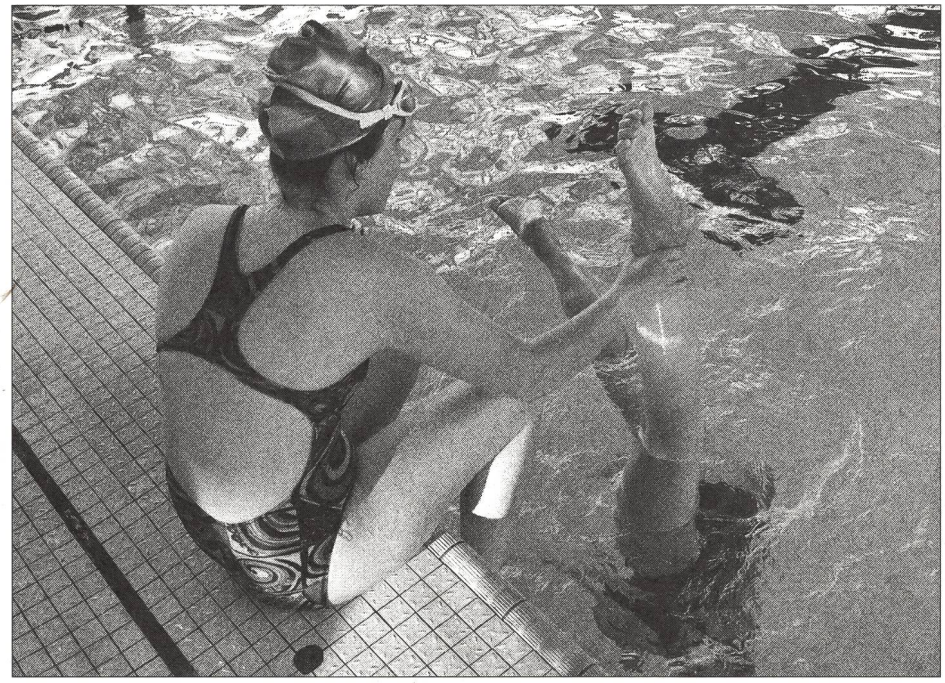
Da die Mädchen mit elf Jahren in die unterste Wettkampf-Kategorie eintreten, ist ein Einstiegsalter von acht Jahren ideal. Sie sollten bereits etwa 200 bis 400 m, verteilt auf eine Trainingslektion, schwimmen können.

Durch einen so frühen Einstieg haben diese Mädchen genügend Zeit, sich durch vorerst wöchentliches, dann zweimaliges Training an die körperlichen, wie auch geistigen Anforderungen zu gewöhnen.

Es liegt aber nicht allein an dieser Kategorieneinteilung, dass Synchronschwimmen in so jungen Jahren begonnen werden sollte. Vielmehr sind es die sozialen und entwicklungsphysiologischen Gegebenheiten, die Synchronschwimmen als kinder- und jugendgerechte Sportart auszeichnen.

Die Mädchen werden zu Beginn weg in Gruppen trainiert und betreut. So lernen sie, sich in einer grösseren Gruppe einzugliedern und damit umzugehen. Sie lernen, miteinander auf ein Ziel hin zu arbeiten, kommen aber auch dann nicht zu kurz, wenn es darum geht, sich untereinander zu messen.

Durch den engen Kontakt mit der Trainerin gewinnen die Kinder zudem eine zusätzliche Bezugsperson.



Kinder im Alter von ungefähr acht/neun Jahren befinden sich in einem sehr guten Lernalter. Im Bereich der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten machen die Kinder bei entsprechender Förderung viele Fortschritte, was besonders für Ausdauer, Gelenkigkeit und Rhythmisierung als tragende Fähigkeiten im Synchronschwimmen wichtig ist.

Kraft, Schnelligkeit und die Fähigkeiten der Orientierung, Differenzierung, des Gleichgewichtes und der Reaktion sind jedoch ebenso entscheidend, ob eine Schwimmerin an die Spitze kommt oder nicht.

Nicht weniger wichtig sind die geistigen Fähigkeiten. Durch das wiederholte Zuschauen und Zuhören, sowie durch das stete Auswendiglernen, verbessert sich die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Dies wirkt sich vor allem auch in der Schule positiv aus.

Übungssammlung Tauchen

Tauchen ist ein Grundelement, welches immer wieder geübt werden muss. Speziell die Kinder sollen durch spielerische Übungen Freude daran erhalten. Schwimmerinnen, welche zu früh unter Druck gesetzt werden, steigern sich in eine Angst hinein, die das notwendige rasche Ein- und Ausatmen blockieren. Diese Angst später abzubauen, braucht viel Verständnis und Geduld. Ein spielerischer und lockerer Einstieg lohnt sich auf jeden Fall.

Die Figuren, welche die Anfängerinnen zu Beginn lernen, spielen sich nur vereinzelt unter Wasser ab. Es ist daher wichtig, dass sie immer wieder Übungsmöglichkeiten erhalten, um ihre Erfahrungen unter Wasser zu machen.

Bei den Fortgeschrittenen ist das Tauchtraining immer integriert. Durch das ständige Wiederholen von Pflichtfiguren und Küren wird das Tauchen zwangsläufig mittrainiert. Zudem wird das Tauchen zur Verbesserung der Ausdauer- und Stehvermögensfähigkeit verwendet.

Übungen

Anfänger

- Tellerli holen: Erst eines, dann zwei, drei, ...
- Memorie: Verschiedene sinkende Gegenstände müssen im Doppel vorhanden sein und werden ins Wasser geworfen. Die Kinder holen einen Gegenstand herauf und suchen das entsprechende Doppel dazu.
- Aufgabe lösen: Die Kinder zählen die Anzahl Ringe, welche auf dem Bassinboden liegen. Sie sortieren unter Wasser die Gegenstände nach ihren Farben...
- Positionen: Die ganze Gruppe taucht miteinander an der Wand ab und schwimmt unter Wasser einige Meter nach vorne. Dort bilden sie eine Reihe / einen Kreis / eine Diagonale / ein Viereck und versuchen, miteinander aufzutauchen.
- Synchron: Die Mädchen geben sich unter Wasser ein Zeichen, um nachher miteinander synchron aufzutauchen.
- Zeit: Die Schwimmerinnen versuchen, solange unter dem Wasser zu bleiben, bis die Trainerin ein Klopfzeichen gibt. (Langsam steigern!)
- Tauchzüge: Wer kann 3, 4, ... Tauchzüge unter Wasser machen?
- Sprechen: Die Kinder versuchen, sich gegenseitig Wörter vorzusprechen und diese zu verstehen. Wer kann einen Witz erzählen, so dass ihn die anderen Kinder verstehen?
- Montagsmaler: Ein Kind versucht, ein Wort so darzustellen, dass die anderen Kinder dieses erraten können.
- Herr und Hund: A taucht einen Weg vor, B taucht direkt hinterher.
- Wer kann?: Wer kann am meisten Purzelbäume hintereinander machen, ohne Luft zu holen? Wer kann am schnellsten 5 Delphinsprünge machen? ...

Fortgeschrittene

- Brustschwimmen: 2 Züge über Wasser (2ü), 2 Züge unter Wasser (2u); steigern: 2ü – 3u – 2ü – 4u – 2ü – 3u – 2ü ...
- Dampfloki: Je 25 m Crawl mit 2er- / 3er- / 4er- / ... Atmung; jede Länge um eins steigern, dann wieder abbauen bis 3er-Atmung.
- Spiegelschwimmen: A schwimmt über Wasser Brust, B taucht auf dem Rücken → möglichst synchron.
- Transportieren: A liegt auf dem Rücken (z.B. Doppelballettbein), B transportiert A von unten haltend eine Länge.
- Gemeinsam: Zu viert 100 m tauchen, indem immer ein Gruppenmitglied unter Wasser sein muss. Alle müssen die 100 m absolvieren.
- Figuren: Sobald Figuren beherrscht werden, kann man das Tempo variieren, indem man durch Musik oder Klopfen das genaue Tempo vorgibt → pro Bewegung stehen 4 Schläge zur Verfügung.
- Ausdauer: 500 m Crawl, jede 4. Länge ohne einzuatmen.
- 8 × 25 m: Tauchen – Pausenlänge je nach Alter, Trainingsphase und Trainingsniveau.

Je nach Alter und Gruppenzusammenstellung können auch Anfänger/-innen-Übungen verwendet werden.

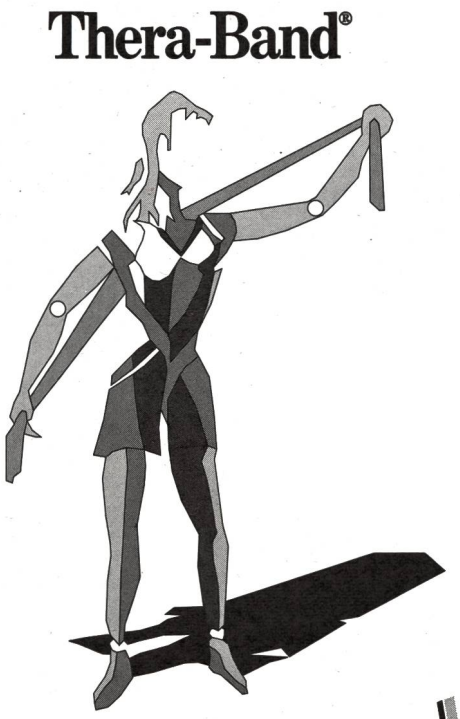
Wettkampfbestimmungen

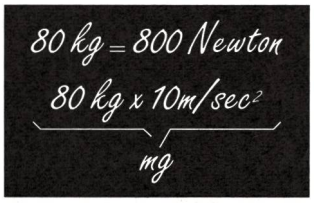
Kür

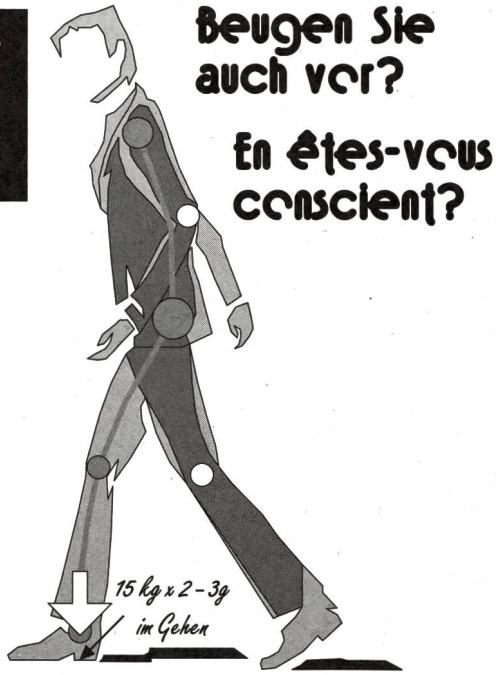
Anzahl Schwimmerinnen:
Gruppe 4–8 (international: 8),
Trio (keine offizielle Disziplin der FINA),
Solo
Zeitlimiten:
Gruppe 5'
Trio/Duett 4'
Solo 3,5'
Schwankungen von +/–15" sind toleriert. Schweizerisch keine Zeitlimite nach unten.
Bewegungen an Land: maximal 20". Die Zeitrechnung der Landbewegungen endet mit dem Eintritt der letzten Schwimmerin ins Wasser. Eine Kür kann im Wasser oder an Land begonnen, muss aber in jedem Fall im Wasser beendet werden.
Musik und Choreographie: frei wählbar.
Bekleidung: im Grundsatz frei. Sie muss dem allgemeinen Anstand entsprechen und darf nicht durchsichtig sein. Wettkampfreglement SSCHV, Regl. 6.1d: «...und sollte möglichst einfach und sportlich sein. Schwimmbrillen sind keine erlaubt.»
Bewertung: Das Kampfgericht besteht aus 5–7 Richterinnen. Die höchste und niedrigste Wertung werden gestrichen. Die Notenskala reicht von 0 bis 10 mit Zehntelsnoten. 2 Notenteile: Technischer Wert mit Ausführung, Synchronität, Schwierigkeit. Künstlerischer Eindruck mit Choreographie, Interpretation der Musik, Art und Weise der Vorführung.
Gesamtnote: Technischer Wert 60%, Künstlerischer Eindruck 40%.

Pflicht

Allgemein
Im FINA-Reglement sind rund 200 Figuren beschrieben und numeriert. Aus diesen Figuren werden jeweils die verschiedenen Pflichtfiguren-Gruppen zusammengestellt. Je nach Kategorie variiert die Anzahl der Pflichtfiguren-Gruppen. Pro Wettkampf wird eine Gruppe ausgelost (18 bis 48 Stunden vor Wettkampf), gezeigt und bewertet.
Seit Januar 1991 gibt es 7 FINA-Gruppen zu je 4 Figuren auf höchstem Niveau. Für die diversen Jahrgangs-Kategorien gibt es (national und international) eigene Pflicht-Gruppen. Alle Figuren, die an einem offiziellen Wettkampf gezeigt werden, müssen jedoch im FINA-Reglement beschrieben sein.
Bekleidung: dunkler, einfarbiger und einteiliger Badeanzug, weisse neutrale Badekappe. Schwimmbrillen sind gestattet.
Bewertung: Das Kampfgericht besteht aus 5–7 Richterinnen. Die höchste und niedrigste Wertung werden gestrichen. Die Schwimmerinnen werden einzeln, der Startreihenfolge entstprechend, bewertet. Jeder Figur ist ein Schwierigkeitsgrad zugeordnet. Der Durchschnitt der Richterinnen, multipliziert mit dem Schwierigkeitsgrad, ergibt das Figurentotal.
Die Summe der Ergebnisse der einzelnen Pflichtfiguren ergeben das Pflichttotal.
Gesamtnote: Pflichttotal und Kürtotal werden addiert. Bei Duos oder Gruppen wird der Durchschnitt der Pflichttotale aller beteiligten Schwimmerinnen errechnet und zum Kürtotal hinzugezählt. ■







VISTA WELLNESS
4513 Langendorf/SO 065 38 29 14
2014 Bôle/NE 038 41 42 52

Viscolas™
Schockdämpfende Einlagen
matériau anti-chocs