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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 7

Artikel: Synchronschwimmen : neben Wettkampfsport auch im Schwimmunterricht interessant

Autor: Häberli, Marlis

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993585

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: 11.07.2025

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

Synchronschwimmen: Neben Wettkampfsport auch im Schwimmunterricht interessant

Marlis Häberli

Obschon Synchronschwimmen eindeutig zu den Randsportarten zu zählen ist, wächst doch in letzter Zeit das allgemeine Interesse an diesem scheinbar neuen Sport. Grund dafür sind einerseits die beachtlichen Erfolge der Schweizer Synchronschwimmerinnen auf internationaler Ebene sowie die Tatsache, dass das Duettschwimmen ab 1984 im olympischen Programm figuriert, andererseits die Einsicht vieler Sport- und Turnlehrer, dass Abwechslung – auch in der Schwimmstunde – die Freude an der sportlichen Betätigung fördert.

Etwas Geschichte

Das «Wasserballett», das «Figurenschwimmen», ist keineswegs eine Erfindung unseres Jahrhunderts. Schon der antike römische Dichter Macia schreibt: «Knaben und Mädchen schwammen wie Tritonen und Nymphen, indem sie im Wasser mit ihren Körpern schöne Figuren bildeten.» – Auch junge Griechen scheinen ihre Zeitgenossen mit Figurenschwimmen erfreut zu haben.
Was im 19. Jahrhundert und bis zirka 1930 in England, USA, Kanada und Deutschland mit Namen wie Watershow, Ornamental Swimming und Wasserballett gezeigt wurde, hat mit dem heutigen Synchronschwimmen wenig gemein. Dennoch waren diese Aktivitäten Teile der Entwicklung zum Sport. Esther William's Show- und Schwimmkünste fehlten in den 30er Jahren in fast keinem Film und förderten dadurch das Interesse an der «freien Bewegung» im Wasser.
Die Kanadier spezialisierten sich auf Pflichtfiguren, während in den USA 1946 der erste Wettkampf mit Musik (Duett und Gruppen) durchgeführt wurde.
Seit 1968 gilt Synchronschwimmen auch offiziell als 4. Sparte (neben Schwimmen, Wasserspringen und Wasserball) der Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA). In der Schweiz wurde Wasserballett schon in den 50er Jahren von einer Berner Gruppe betrieben, nationale Meisterschaften finden seit 1972 statt.

Synchronschwimm-Wettkämpfe

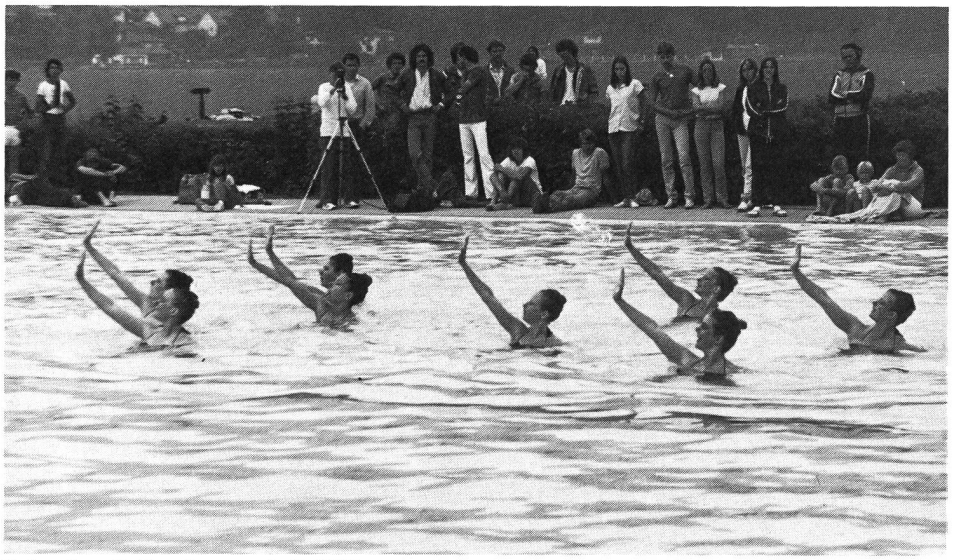
Jeder SY-Wettkampf besteht aus 2 Teilen: Pflicht und Kür. Der *Pflichtteil* wird von jeder Schwimmerin allein absolviert.

Er besteht aus 6 vorgeschriebenen und kurz vor dem Wettkampf ausgelosten Figuren. Im Ganzen muss eine Schwimmerin 36 Pflichtfiguren beherrschen. Diese Figuren werden mit Namen bezeichnet und weisen Schwierigkeitsgrade von 1,4 bis 2,2 auf.

5 Wertungsrichter benoten die Pflichtfiguren nach den Kriterien *Ausführung* und *Kontrolle,* das heisst Bewegungsablauf wie vorgeschrieben, Ausführung an Ort und Stelle, möglichst langsam und möglichst hoch. Die Noten gehen von 0 bis 10, wobei halbe Punkte gestattet sind.
Der *Kür-Wettkampf* ist in 3 Arten möglich, als Solo, als Duett und als Gruppe (4 bis 8 Schwimmerinnen). Zu freigewählter Musik – nicht länger als 5 Minuten – werden Schwimmzüge, Pflichtfiguren oder Teile derselben in möglichst vielen Variationen ausgeführt. Für Duette und Gruppen ist dabei der Hauptbewertungspunkt die Synchronität der Schwimmerinnen. Daneben bilden Schwierigkeit, Perfektion, Originalität und Bassinausnützung weitere Bewertungskriterien. Beim Werten einer Kür darf ein Richter übrigens zwischen 0 und 10 auch Zehntelspunkte verteilen.
Pflicht- und Kürpunkte zusammengezählt ergeben die Rangreihenfolge.

Synchronschwimmen im allgemeinen Sportbetrieb

Im allgemeinen Sportbetrieb wird wohl kaum der Wettkampf als Ziel in Frage kommen; die technischen Anforderungen und der nötige Trainingsaufwand sind zu gross.

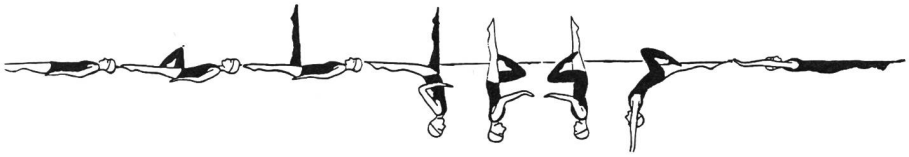


Schweizer Nationalmannschaft 1982 (Photo Daniel Käsermann)

Zwei Beispiele für Pflichtfiguren, wie sie in den FINA-Regeln vorgeschrieben sind:

Ritter – Schwierigkeitsgrad 1,9

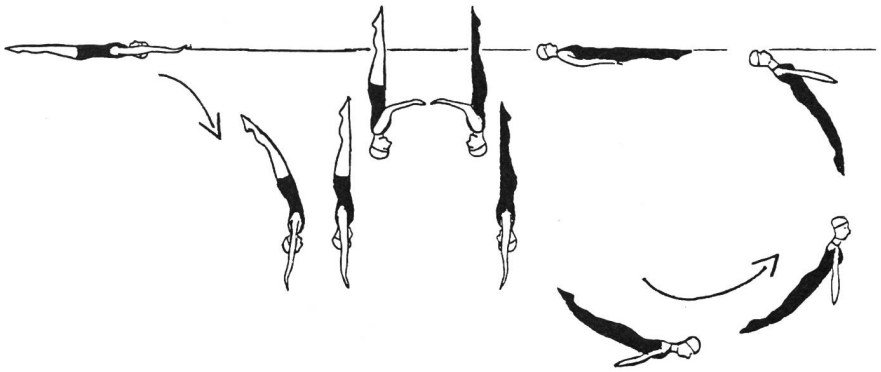
Eine Ballett-Beinhaltung wird eingenommen. Das Ballettbein bleibt möglichst stationär, während sich der Körper rückwärts biegt und sich der Kopf gegen unten weiter bewegt, bis eine Ritterhaltung eingenommen ist. Das andere Bein wird nun in eine senkrechte Position gehoben, während das Ballettbein eine Beugekniehaltung einnimmt und der Körper in eine senkrechte Haltung gestreckt wird. In dieser Haltung wird eine halbe Drehung ausgeführt. Der Körper beugt sich zurück und das gestreckte Bein bewegt sich zur Wasseroberfläche. Das Beugeknie wird gestreckt und der Körper rollt in eine gestreckte Rückenlage auf. Die Übung soll langsam, an Ort und Stelle, und möglichst hoch ausgeführt werden.



(Photo Sisto Sahera)

Delphin ½ Drehung – Schwierigkeitsgrad 1,6

Mit dem Kopf vorausgehend wird ein Delphin begonnen und fortgesetzt, bis die Hüfte ¼ des Kreises erreichen. Der Körper streckt sich in die Senkrechte und taucht auf bis die Wasserlinie zwischen Knöcheln und Hüfte etabliert ist. Eine halbe Drehung wird ausgeführt. Der Körper sinkt in die Tiefe ab, aus welcher der Körper in die Senkrechte gestreckt wurde. Dann wird der Delphin fortgesetzt, bis der Körper die gestreckte Rückenlage erreicht hat.



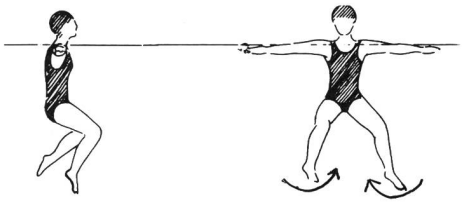
Motivierend wirken aber nach unseren Erfahrungen die beiden Ziele:

- Bestehen eines Tests (neue Aufbau-und Leistungstest-Serie im Schweizer Schwimmsport)
- Gemeinsames Erfolgserlebnis beim Vorführen einer Gruppenkür (wobei für den Lehrer das automatische Schulen der Gruppen-Disziplin einen zusätzlichen Pluspunkt bildet!)

Grundtechnik

Wasserstampfen (oder Wassertreten)

Diese Technik ist den Wasserballspielern vertraut. In senkrechter Körperhaltung werden mit beiden Beinen abwechslungsweise kreisförmige Bewegungen ausgeführt, die Füsse sind dabei angewinkelt. Diese Bewegung verschafft den nötigen Auftrieb, um über der Wasseroberfläche Armbewegungen auszuführen.



Paddeln

Das Paddeln dient dazu, den Körper in allen drei Dimensionen vorwärts, rückwärts, seitwärts nach oben und unten zu bewegen oder/und in allen drei Achsen zu drehen. Es gibt insgesamt acht Paddelarten; die Bewegungen der Hände bleiben aber bei allen acht Arten gleich.

Die Grundregeln des Paddelns sind:

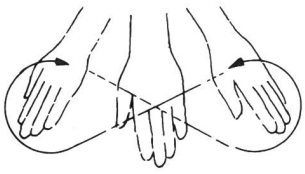
- Wasserverdrängung in eine Richtung ergibt eine Vorwärtsbewegung in der entgegengesetzten Richtung
- ein regelmässiger, konstanter Druck aufs Wasser ergibt ein gleichmässiges Gleiten
- Wasserverdrängung im Bereich des Körperschwerpunktes ergibt Stabilität

Bei jeder Haltung oder Bewegung muss der Körper völlig durchgestreckt und kontrolliert sein, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (langer Hals, gerade Schultern), die Füsse sind ebenfalls gestreckt.

Um ein Weiterwirken der Paddelbewegung auf den Körper (Folge: wackeln!) zu vermeiden, wird diese aus den Ellenbogen ausgeführt, die Oberarme bleiben dabei möglichst, die Schultern ganz ruhig.

Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von der Fingerspitze her gesehen eine liegende Acht ∞.

Dadurch wird ständiger gleichmässiger Druck auf das Wasser gegeben. Ruckartige Bewegungen sind falsch!



Vorübung an Tisch: Scheibenwischer

Vorübung: Unterarme führen auf einer flachen Unterlage (Tisch) scheibenwischerartige Bewegungen aus (Handfläche nach unten). Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg. Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite 45° aufgestellt, und bei der Auswärtsbewegung die Kleinfingerseite.
Für die Fortbewegung in die verschiedenen Richtungen unterscheiden wir drei Grundtypen des Paddelns:

a) *Flache Handhaltung:*
Hand*seiten*
gehen immer
voraus

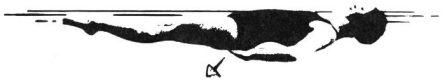
b) *Aufgestellte Handhaltung:*
Hand*gelenke*
gehen immer
voraus

c) *Abgewinkelte Handhaltung:*
Fingerspitzen
gehen immer
voraus

Die Pfeile zeigen die Richtung der Wasserverdrängung an. Die Fortbewegung erfolgt also *immer* in Richtung des Handrückens.

Beispiele

in Rückenlage

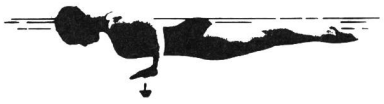


kopfwärts

fusswärts

fusswärts
(Torpedo)

in Brustlage



an Ort

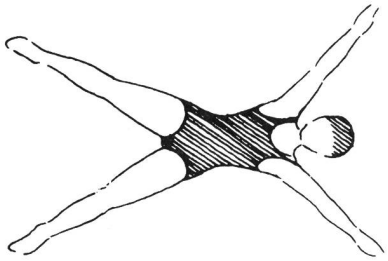
kopfwärts

Einfache Pflichtfiguren

Den Synchronschwimmtests 1 bis 4 können wir folgende Beispiele entnehmen:

Gespreizte Rückenlage (für Flachfiguren)

Gestreckte Rückenlage mit gespreizten Beinen und über den Kopf gestreckten Armen (symmetrisches X); der Körper soll möglichst an der Wasseroberfläche sein



Wasserrad

1. Gestreckte Rückenlage.
2. Beine spreizen, die Füsse bleiben an der Wasseroberfläche.
3. Der rechte Fuss wird oberhalb des linken Knies aufgelegt und das linke Knie gebeugt. Rechtes Knie, linker Fuss, Hüfte und Schultern sind möglichst nahe an der Wasseroberfläche.
4. In dieser Haltung wird eine *ganze Drehung um 360°* nach rechts ausgeführt, wobei die Hüften den Drehpunkt bilden.
5. Die Beine werden wieder in die gestreckte Rückenlage gebracht und geschlossen.

Diese Pflichtfigur kann sinngemäss auch nach links ausgeführt werden.

«Wasserrad» (Photo Daniel Käsermann)

Zuber

1. Gestreckte Rückenlage an Ort mit Paddeln
2. Die Unterschenkel der Wasseroberfläche entlang anziehen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Die Unterschenkel und die Füsse bleiben dabei immer an der Wasseroberfläche. Der Kopf wird in Verlängerung der Rückenlinie gehalten.
3. In dieser Haltung wird eine *ganze Drehung um 360°* nach rechts oder links ausgeführt, wobei die Hüften den Drehpunkt bilden.
4. Kontinuierliches Ausstrecken der Beine in die Rückenlage.

Die ganze Übung ist *langsam,* kontrolliert und an Ort auszuführen.

Auster

1. Gestreckte Rückenlage an Ort.
2. Anheben der gestreckten Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken bringen. Die Hände berühren die Fussgelenke über der Wasseroberfläche.
3. In enger Hechthaltung senkrecht absinken.

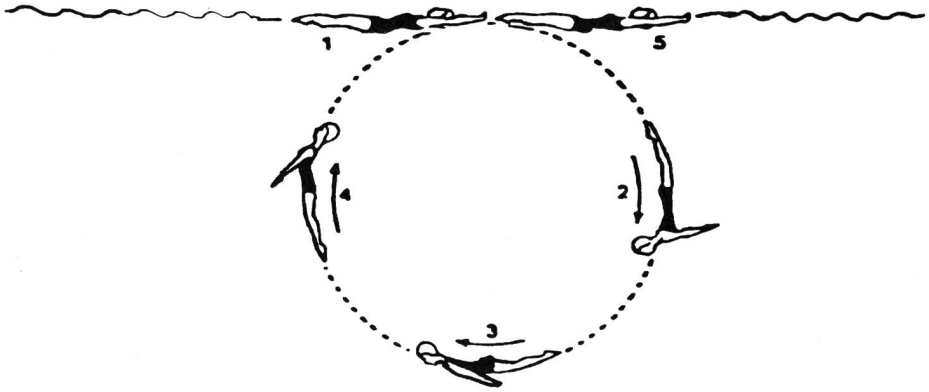
Hechtsalto rückwärts

1. Gestreckte Rückenlage an Ort.
2. Beide Beine sind gestreckt über den Kopf in eine enge Hechthaltung zu bringen.
3. Rückwärts weiterdrehen, bis der Kopf und die Füsse wieder an der Wasseroberfläche sind. Langsames Ausstrecken zur Rückenlage.

Delphin

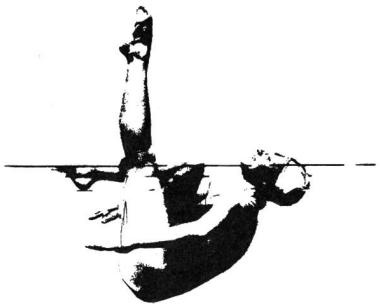
1. Gestreckte Rückenlage: Arme über den Kopf gestreckt.
2. Mit Delphinpaddeln wird der Kreis angezogen; Kopf, Hüften und Füsse folgen einer (imaginären) Kreislinie.
3. Nach dem ersten Viertel des Kreises wird in Hüftnähe gepaddelt.
4. Die Schlussposition ist die gestreckte Rückenlage.

Der Kreisdurchmesser beträgt zirka 2 bis 3 Meter



Flamingohaltung

1. Ein Bein ist bis zur Brust angezogen, vom Knie bis zur Zehenspitze an der Wasseroberfläche.
2. Das andere Bein wird senkrecht aus dem Wasser gestreckt und berührt dabei die Mitte des Unterschenkels des angezogenen Beines; das senkrechte Bein muss vollständig durchgestreckt sein.
3. Das Gesicht befindet sich an der Wasseroberfläche; die Haltung wird mit regelmässigem Paddeln an Ort gezeigt.



Ballettbein

1. Gestreckte Rückenlage an Ort.
2. Ein Knie langsam aus dem Wasser anziehen, bis der Oberschenkel senkrecht steht. Der Fuss des gestreckten Beines bleibt während der ganzen Übung an der Wasseroberfläche.
3. Das angezogene Bein wird in die Senkrechte gestreckt und danach wieder in die Beugekniehaltung gebracht. Der Oberschenkel sollte während des Hebens und Senkens des Unterschenkels stets senkrecht zur Wasseroberfläche bleiben.
4. Das Bein langsam ausstrecken, bis die Rückenlage wieder eingenommen ist.

Die Übung muss langsam und mit kontinuierlichen Bewegungen an Ort ausgeführt werden.

Einfache Gruppenkür

Voraussetzungen

- 6 bis 12 Schwimmerinnen (selbstverständlich können auch Knaben mitmachen!) Welche die Grundtechniken einigermassen beherrschen
- Bassin: nicht weniger als 16⅔ m × 8 m, wenn möglich tiefer als 1,20 m
- Musikanlage: Tonbandgerät mit guten Lautsprechern genügt. Ideal sind natürlich ein Verstärker und ein Unterwasserlautsprecher.
- Musikstück von 3 bis 5 Minuten Dauer, für Anfänger in möglichst striktem Rhythmus (das heisst auch für weniger Begabte gut zu zählen).

Choreographie

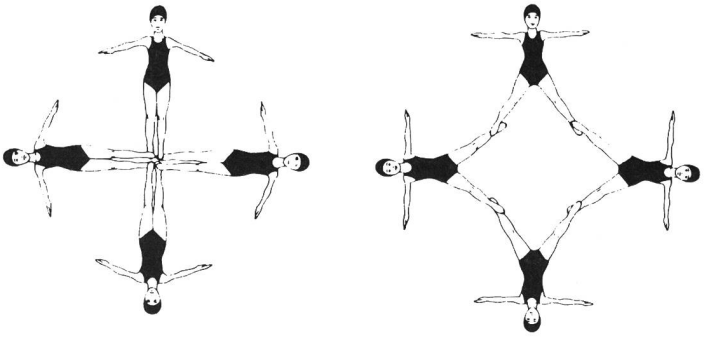
Im Gegensatz zu den Pflichtfiguren, die an Ort und Stelle auszuführen sind, sollte eine Kür «fahren», das heisst: nicht nur die Positionen der Schwimmerinnen untereinander (Formationen) sollten wechseln, sondern auch die Position der Gruppe im Bassin. Erreicht wird dieses «Fahren» durch einzelne Schwimmzüge (zum Beispiel Rükkencrawl) oder durch Paddeln kopfwärts, fusswärts oder seitwärts. Ein Positionswechsel kann natürlich auch unter Wasser erfolgen.

Armbewegungen (mit Wasserstampfen)

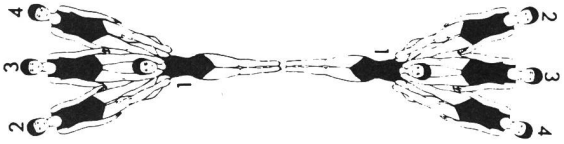
Die «Puzzle»-Teile, aus denen sich eine einfache Gruppenkür zusammensetzt, sind:

- Flachfiguren, ausgeführt in Rückenlage
- Schwimmzüge
- Abtauchfiguren (zum Beispiel Auster, Versinken in Flamingohaltung)
- Armbewegungen (mit Wasserstampfen)
- einfache Pflichtfiguren in verschiedenen Formationen ■

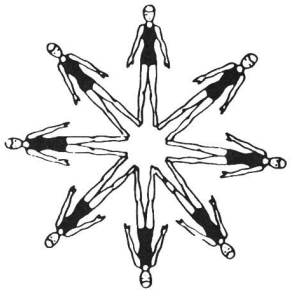
Flachfiguren

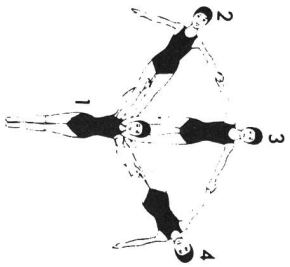


Kreuz, öffnen in Stern

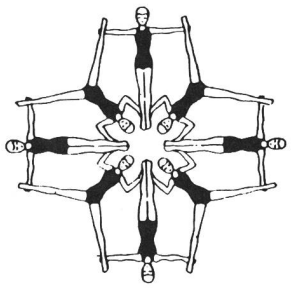


«Fächer»



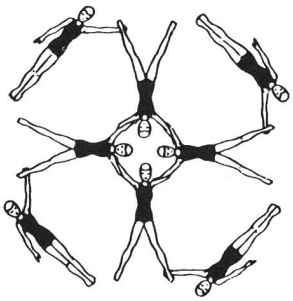


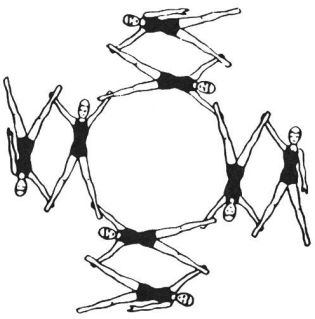
geöffneter Fächer

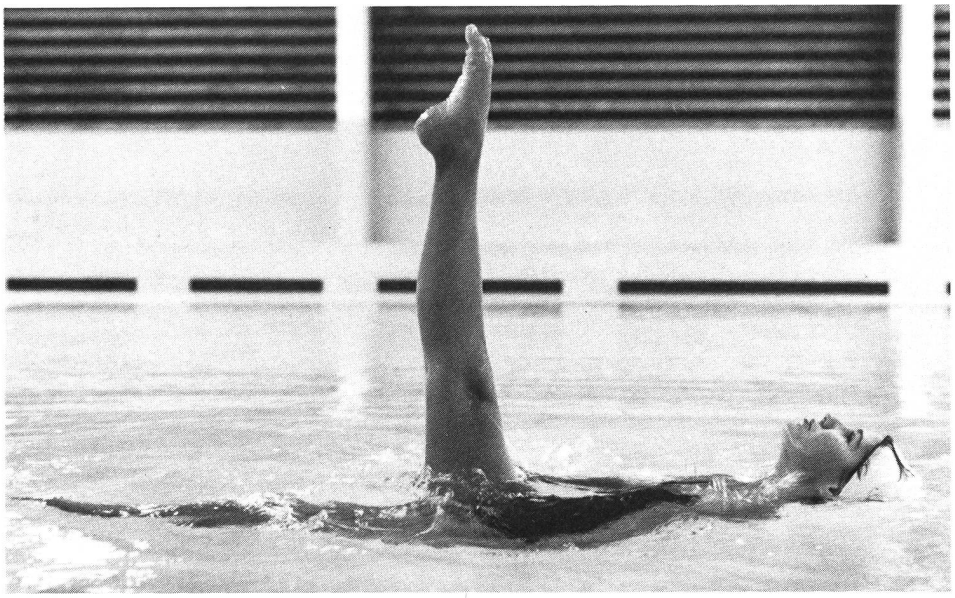


weitere Möglichkeiten:

Stern







Ballettbeinhaltung (Photo Daniel Käsermann)