

# Die scheinbare Leichtigkeit im Wasser

Bis eine Kür sitzt, leisten Synchronschwimmerinnen harte Aufbauarbeit. Der Schwimmclub Flös in Buchs SG bietet Synchronschwimmen als Leistungs- und Breitensport an.

Text: Susanne Wagner | Bild: Gerry Nitsch

Fünf gespannte Beinpaare schrauben sich aus dem Wasser in die Höhe und ragen für Sekunden heraus. Sie formen sich zum Spagat, klappen blitzschnell zusammen und verschwinden wieder. Beim Auftauchen lächeln die jungen Frauen – auch ohne Publikum. «Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben!», ruft die italienische Profitrainerin zackig ins Mikrofon, das so verkabelt ist, dass sie unter dem Wasser zu hören ist.

Eine der Schwimmerinnen ist Cristina Arioli, 16. Sie verliebte sich schon mit fünf Jahren ins Synchronschwimmen, als sie ihre erste Show besuchte. Heute trainiert die Sportgymnastiastin sechsmal pro Woche für das Jugend-A-Team des Schwimmclubs Flös in Buchs SG und ist Captain des Teams.

## Ganz und gar falsches Image

Was so federleicht aussieht, ist mentale und körperliche Schwerstarbeit: das stetige Auf- und Abtauchen und das Luftanhalten übersäuern die immer schwerer werdenden Muskeln während der dreiminütigen Kür. Aussehen muss es jedoch stets elegant und anmutig – wie beim

Ballett. Diese scheinbare Leichtigkeit ist dem Image des Synchronschwimmens zum Verhängnis geworden. Daran, dass viele den Sport belächeln, hat sich Cristina gewöhnt. Sie sieht es eher als Kompliment: «Es soll ja leicht aussehen, obwohl es schwierig ist. Aber es ist streng, drei bis vier Stunden am Stück ohne Erholungspausen zu trainieren.»

## Durchhaltewille und Disziplin

Teamkollegin Nina Göldi, 16, weiss: «Wenn die Leute hören, wie viel Arbeit hinter dem Synchronschwimmen steckt, lächeln sie nicht mehr.» Am spannendsten findet sie es, im Team eine Kür selber zu entwerfen. Das Highlight ist dann, wenn die Videoanalyse zeigt, dass alles gepasst hat und synchron war.

Die mit Kochgelatine fixierten Frisuren, Make-ups und glitzernden Badekostüme kommen nur an den Wettkämpfen und Shows zum Einsatz. In den Trainings sind Disziplin, Durchhaltewille und Konzentration gefragt. Jede Einzelne muss stets ihren exakten Platz in der Choreografie behalten, was im Wasser alles andere als einfach ist.



Sieht leicht aus, ist aber körperliche Schwerstarbeit: Cristina Arioli und Nina Göldi beim Training.

Letztes Jahr konnte der SC Flös nach vielen Jahren wieder ein Achterteam an die Schweizer Meisterschaften schicken. Cristina Arioli und Nina Göldi gewannen im Team die Bronzemedaille in der Kategorie Elite – ein grosses Highlight für den ganzen Verein. Langfristig träumen die jungen Frauen von einer Goldmedaille in der Disziplin Team, im Synchronschwimmen die wichtigste Disziplin. – Zu den Siegern gehört der SC Flös aber sowieso: 2014 wurde er in der nationalen Ausmar- chung des Sanitas Challenge-Preises mit dem Publikumspreis ausgezeichnet. ●



22. **sanitas**  
CHALLENGE

## Die acht Gewinnervereine

Über 180 Projekte im Kinder- und Jugendsportbereich haben sich um den Sanitas Challenge-Preis 2015 beworben. Lernen Sie die acht kennen, die nach dem mehrstufigen Selektionsverfahren noch im Rennen um den nationalen Challenge-Preis sind: [www.sanitas.com/challenge](http://www.sanitas.com/challenge) oder [www.facebook.com/sanitas.challenge](https://www.facebook.com/sanitas.challenge)