

Artistic Swimming Bern

Ich bin A. und ich bin 12 Jahre alt. Mein Hobby ist schon seit fünfzehn Jahren Synchronschwimmen. Heute erzähle ich euch darüber:

Synchronschwimmen ist eine Mischung aus Wasserballet und Schwimmen. Ich schwimme im Synchro Verein Bern. Das ist einer der grössten Clubs des Synchronschwimmens in der Schweiz. Ich mache das als Leistungssport, deshalb trainiere ich auch fünfmal pro Woche. Ich habe zwei freie Tage in der Woche, an denen ich lerne oder mich mit Freunden treffe.

Zu dieser Sportart gehört aber viel mehr dazu. Wie zum Beispiel Tests, Wettkämpfe, Vorführungen und Trainingslager. Die Wettkampfsaison startet im Frühling und geht bis zu den Sommerferien. In dieser Zeit haben wir fast jedes Wochenende einen Wettkampf. Wir bereiten uns ein halbes Jahr darauf vor. Dazwischen haben wir auch Trainingslager, die in den Ferien stattfinden. Meisten gehen wir in den Campus Sursee. Dort hat es ein grosses Hallenbad. In den Zimmern sind wir immer zu zweit.



Jedes Jahr haben wir eine Gala. Dieses Jahr war das Thema Geisterhaus. Die Show ging über ein Wochenende. Insgesamt hatten wir fünf Shows mit vielen begeisterten ZuschauerInnen.

Vielleicht stellt man sich die Frage, wie wir es schaffen, unsere Beine über der Wasseroberfläche zu halten. Die Antwort ist, wir paddeln mit unseren Händen. Die Luft anhalten müssen wir auch lange. Mittlerweile schaffe ich die Luft an Land zwei Minuten anzuhalten. Ohne Bewegung schaffe ich es im Wasser etwa eine Minute. Das ist nur die Hälfte wegen dem Druck im Wasser. Mit Bewegung im Wasser, schaffe ich es gleichzeitig 30-35 Sekunden. Es ist nämlich ziemlich anstrengend sich im Wasser zu bewegen und auch die Luft anzuhalten. Wenn wir als Team, zu Musik schwimmen, müssen wir zählen damit wir alle synchron sind. Für das Synchronschwimmen benötigen wir: Badekappe, Nasenklemmer und Schwimmbrille. Zusätzlich benötigen wir auch Gewichte, Theraband, Flossen und auch anderes.



An einem Wettkampf fiel mir mein Nasenklemmer runter. Das war nicht so toll, weil mir Wasser in die Nase kam. Während der Kür war es sehr unangenehm, aber als wir fertig waren spürte ich nichts mehr.

Ich schwamm schon als kleines Kind sehr gerne. Meine Eltern kamen auf die Idee mit dem Synchronschwimmen. Mein Vater zeigte mir viele Videos. Ich war begeistert also ging ich schnuppern. Es gefiel mir also meldete ich mich an.

Diese Sportart ist mir sehr wichtig. Unterwasser fühle ich mich wie in einer anderen Welt. Es ist zwar oft sehr anstrengend und manchmal bin ich müde, aber dennoch macht mir Synchronschwimmen sehr Spass und ich habe nicht vor aufzuhören.