

Berner Landbote

07.07.2015

Wasserratten auf dem Weg nach Russland



Hoffen auf Gold bei den Weltmeisterschaften: Michelle Nydegger aus Belp und Mélanie Nippel aus Kerzers in ihrem Element.

Synchronschwimmen • Michelle und Mélanie haben hart trainiert für ein ehrgeiziges Ziel: Die WM in Russland Ende Juli. Mit der Nationalmannschaft wollen die Elite-Synchronschwimmerinnen den Final erreichen. Vom Kampf, sich in einer Randsportart in der Schweiz als Spitzensportlerinnen zu behaupten.

DENISE GAUDY

Zwei aufgestellte, junge Frauen in Freizeitkleidern und Turnschuhen, beide mit langem, gekraustem Haar und durchtrainiertem Körper, geniessen offensichtlich den Feierabend auf der Grossen Schanze in Bern. Wie Hunderte anderer Menschen an diesem heissen Sommertag Ende Juni. Sie lachen und tratschen miteinander. Wie Schwestern. Oder zumindest beste Freundinnen. Das müssen sie sein; die Synchronschwimmerinnen Michelle Nydegger und Mélanie Nippel. Wir setzen uns an einen Tisch im Gartenrestaurant, und schon sprudelt es aus den beiden he-

raus: «Ich hatte heute meine letzte Maturaprüfung in diesem Jahr. Englisch. Es ist gut gelaufen», erzählt die 19-jährige Belperin Michelle. «In der Schule sind wir jeweils zufrieden mit der Note 4. Was einen Vierer übersteigt, ist Luxus», lacht Mélanie, ebenfalls 19 Jahre alt und in Kerzers

daheim. Die beiden jungen Frauen besuchen das Sportgymnasium in Bern, gehören als Zweierteam in der Kategorie Duett zur Elite der Schweizer Synchronschwimmerinnen, trainieren 20 Stunden pro Woche und Ende Juli fliegen sie als Mitglieder der Nationalmannschaft nach Kazan in Russland, um dort an den Schwimm-Weltmeisterschaften teilzunehmen.

Kunstschwimmen als Wettkampf

Synchronschwimmen – man könnte es auch Akrobatik im Wasser nennen. Oder Kunstschwimmen. Oder Tanzen im Wasser. Ähnlich dem Eiskunstlaufen «turnen» die Sportlerinnen an einem Wettkampf im Wasser allein, zu zweit oder in einer Gruppe von bis zu zehn Schwimmerinnen eine Pflicht, eine technische Kür und eine freie Kür. Für die Kürprogramme wird eine Choreographie zu Musik einstudiert und passend zum Thema tragen die Schwimmerinnen bunt verzierte Badeanzüge, ein kunstvolles «Bürzi» mit Kopfschmuck und sind stark geschminkt. Die synchron geschwommenen Vorführungen werden von einem 15-köpfigen Richterteam mit Punkten bewertet. Beurteilt werden neben dem künstlerischen Eindruck auch Artistik, Ausführung und Schwierigkeit: Je schwieriger, exakter und stabiler die Figuren, desto höher die Punktierung. Hinzu kommt die Bewertung der Synchronität sowohl unter den Schwimmerinnen als auch mit der Musik. Tritt eine Synchronschwimmerin allein auf, spricht man von Solo. Der Wettkampf zu zweit nennt sich Duett. Vier bis acht Schwimmerinnen bilden ein Team. Und in der Combination – kurz Combo genannt – starten die Sportlerinnen zu zehnt.

Zwei, die synchron ticken

Michelle Nydegger ist als Siebenjährige zum Synchronschwimmen gekommen: «Im Vorschulalter habe ich diverse Schwimmkürsli besucht. Das hat mir gefallen und ich war recht gut, worauf die Leiterin meinte, Synchronschwimmen wäre doch etwas für mich.» Ebenfalls sieben war Mélanie Nippel, als sie zu dieser Sportart kam: «Als ich einen Schwimmkurs besuchte, trainierten gleich nebenan die Synchronschwimmerinnen. Ich war beeindruckt und bewunderte sie.» Die Faszination für diesen Sport sei einerseits der artistische und technische, aber auch der künstlerische Aspekt. Hinzu komme die Liebe zum Wasser, sind sich die beiden einig: «Ein Element, das einen trägt. Im Wasser wird man von einem Gefühl der Schwerelosigkeit erfasst. Das hat eine beruhigende Wirkung. Der ganze Körper ist von Frische umgeben, was die körperliche Anstrengung bei der Ausübung unseres Sports zu erleichtern scheint.» Auf welche Frage auch immer die beiden jungen Frauen eingehen – die Antwort kommt stets wie aus einem Mund. Ticken Michelle und Mélanie nicht nur im Wasser synchron, sondern auch privat und von ihrer Wesensart her? «So ziemlich», lachen wiederum beide. «Wir kennen einander so gut wie keine andere Person, wissen, was die andere denkt, wie wir in welchen Situationen reagieren, spüren, wie die eine drauf ist, ob es ihr schlecht geht und was sie gerade braucht oder nicht braucht. Schliesslich verbringen wir mehr Zeit miteinander als mit unseren Familien.»

Hartes Training für den grossen Preis

Derzeit weilen die beiden besten Freundinnen in einer Trainingswoche in Zürich. Danach steht ein Wettkampf auf dem Programm, und anschliessend gehts für eine weitere Woche ins Trainingslager nach Spanien, bevor die Bernerinnen ab dem 21. Juli an den Weltmeisterschaften in Kazan (Russland) teilnehmen – im Team, nicht im Duett. «Im Moment konzentrieren wir uns voll und ganz auf unser kurzfristiges Ziel an der WM: den Einzug in den Final. Dafür qualifizieren sich zwölf von 30 antretenden Teams,» sagen die Belperin und die Kerzerserin. Seit dieser Saison gehören sie im Duett zur Elite und sind entsprechend die stärksten Mitglieder des Berner Teams (siehe Kasten).

Synchronschwimmen auf höchstem Niveau bedeutet hartes Training über viele Jahre: Durchschnittlich 20 Stunden pro Woche, pro Monat eine oder zwei Wochen Trainingslager. Dort trainieren die Teilnehmerinnen acht Stunden täglich im Wasser und bis eineinhalb Stunden an Land. Das Training umfasst Konditions- und Ausdauertraining, Krafttraining, Stretching, Ballett, Trockenübungen, Technik im Wasser und Tauchen. Geschult werden aber auch Beweglichkeit, Schnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit sowie das Gefühl für Rhythmus und Ausdrucksvermögen. Beim Synchronschwimmen kommt erschwerend dazu, dass ein grosser Teil der körperlich extrem anstrengenden Übungen bei angehaltenem Atem ausgeführt werden müssen. Während einer Kür bleiben die Sportlerinnen mehrmals hintereinander bis zu 45 Sekunden lang unter Wasser, tauchen kurz auf für eine Sprinteinlage oder ein akrobatisches Krafelement, holen Luft und tauchen sogleich wieder ab. Schwer vorstellbar, dies zu trainieren. Michelle gibt ein Beispiel: «Wir müssen zum Beispiel einen Kilometer lang crawlen und dürfen nur bei jedem neunten Schwimmzug atmen.» Mélanie fügt hinzu: «Es ist jedoch uns beiden schon passiert, dass wir im Wasser ohnmächtig geworden sind. Am Beckenrand stehen immer Leute bereit, die in diesem Fall ins Wasser springen und uns heraus holen.»

In der Schweiz eine Randsportart

Weltweit sind Russland, die Ukraine, Spanien, Japan und China die führenden und unschlagbaren Nationen im Synchronschwimmen. In der Schweiz führt die Sportart ein Mauerblümchendasein: An regionalen Wettkämpfen beschränkt sich das Publikum auf Insider. Die Sportlerinnen sind auf Sponsorengelder angewiesen. Und auf einen Verein, in dem an vorderster Front in erster Linie Eltern und Angehörige mitwirken – ob im Vorstand, als Coach oder als Organisatoren von Wettkämpfen und von Hilfskräften. Wer international mitmischt, bezahlt Flüge und Unterkunft im Ausland aus dem eigenen Sack.

Sich international behaupten zu können, ist nur mit enorm hohem Trainings- und Zeitaufwand möglich. Ausbildung oder Berufstätigkeit und Sport unter einen Hut zu bringen, ist eine grosse Herausforderung. «Wir leben sozusagen zwei Leben», sagen Michelle und Mélanie. «Das eine heisst Schule und das andere Sport.» Zeit für ein anderes Hobby bleibt keine, für das Zusammensein mit Freunden kaum, und Zeit mit der Familie nur wenig. Letztes Jahr haben beide gänzlich auf Ferien verzichtet, und dieses Jahr haben sie eine einzige Ferienwoche: «Wir bleiben daheim und brauchen die Zeit, um unsere Maturarbeiten zu schreiben!» Was treibt die beiden an, alle diese Beschwerlichkeiten zur Ausübung ihres Hobbys auf sich zu nehmen? «Eine Teamsportart auf höchstem Niveau zu betreiben ist eine Lebensschule: Wir lernen, zusammen etwas zu erarbeiten, durchzubeissen und sich selber einzuschätzen», tönt es einmal mehr unisono. Apropos: In jeder Beziehung synchron zu ticken trägt womöglich auch zum Erfolgsrezept der beiden bei.

Weitere Artikel

Wo Geschichten zu Geschenken werden

Thun • Seit diesem Sommer steht im Monbijou-Pärkli beim Thunerhof ein wetterfester Schrank voller Bücher. Wer gerne liest, darf sich bedienen. Und wer gerne teilt, kann seine eigenen Lieblingsbücher einstellen. Heidi Bachmann und...[mehr](#)

Sein Herz schlägt für die Simmentaler Kühe