

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Unsichtbar und dennoch da  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991579>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



# Unsichtbar und dennoch da

Sie winden sich über eine Minute lang unter Wasser, vollbringen dabei die elegantesten Figuren. Und wenn sie auftauchen, zeigen sie das für Synchronschwimmerinnen typische Lächeln. Man fragt sich: Wann finden die Schweizer Medaillenhoffnungen für Peking 2008 überhaupt Zeit zum Atmen?

Text: Nicola Bignasca, Foto: Daniel Käsermann

► Synchronschwimmen ist eine intrigante Sportart. Wegen des Elements Wasser haftet der Disziplin eine beinahe künstliche Aura an. Während die Schwimmerinnen ihre Bewegungen über und unter der Wasseroberfläche auf eine natürliche Art und Weise vollbringen, sind ihre Gesichter entspannt. Das strahlende Lächeln kaschiert die Anstrengung bestens. Perfekt synchronisiert sind Bewegungen, Gestik und Mimik. Auch die Atmung hinterlässt einen zwispältigen Eindruck: Künstlich scheint sie, da sie diskontinuierlich ist und keinem regelmässigen Rhythmus folgt, und dennoch ist sie entspannt. Eine versteckte Handlung: Sie wird vollzogen, dennoch sieht man sie nicht.

Julia Vasileva, die Trainerin des Nationalkaders, betreut das Synchroduett, dem Magdalena Brunner und Ariane Schneider angehören: «Die Atmung hängt sehr stark mit der Leistung zusammen. Je länger man unter Wasser bleiben kann, desto besser. Man kann die Figuren der Kür einfach besser durchstehen. Man muss viel dafür trainieren, denn so lange die Luft anhalten kann man nicht einfach so.»

## Luftblasen verboten

Ein Wettkampf im Synchronschwimmen besteht aus zwei Elementen. Im obligatorischen Programm können dabei die Figuren unter Wasser bis zu zwei Minuten dauern. Danach wird die Übung unterbrochen. Das freie Programm lässt hingegen mehrere Teile zu. Die Unterwasserfiguren sind kürzer, rund 30 Sekunden lang, danach folgen die typischen Bewegungen über Wasser. Magdalena Brunner: «Wenn man sich schnell bewegen muss, kann man nicht anderthalb Minuten unter Wasser bleiben. Die Figuren an Ort hingegen sind sehr langsam, deshalb kann man hier besser die Luft anhalten.»

Laien können nur sehr schwer nachvollziehen, was genau unter der Wasseroberfläche geschieht. Ariane Schneider hilft uns auf die Sprünge: «Man muss den Atem anhalten. Wenn man volle Lungen hat, ist man auch leichter. Man darf auch keine Luftblasen erkennen,

dies würde eine negative Bewertung nach sich ziehen. In der Kür kann man schon ausatmen. Dies wird meistens gemacht, wenn man nach oben kommt, dann hat man mehr Zeit zum Einatmen.»

## Luftmangel wird vergessen

Atmen die Schwimmerinnen durch den Mund oder durch die Nase? «Es wird nur durch den Mund geatmet, sonst verschluckt man sich», antworten sie einstimmig, und verstecken sich dabei hinter Diplomatie. Zu banal ist diese Frage. Also legen wir einen Zacken zu, damit die beiden ihre fundierten Kenntnisse kundgeben können: «Wir müssen die Physiologie jedes Einzelnen beachten. Hält man die Luft an, schlägt das Herz wirklich langsam. Atmet man dann wieder, kommt es fast zum Schock und das Herz schlägt sehr schnell. Wenn man sehr lange unter Wasser ist und man dann nach oben kommt, hat der Körper einen hohen Bedarf an Sauerstoff, deshalb atmet man sehr schnell ein.» Die Trainerin, Julia Vasileva, ergänzt: «Bei der Kür kommt es oft vor, dass die Frauen vergessen zu atmen, weil sie sehr auf ihre Übungen fokussiert sind. Mit der Zeit lernt man aber, mit diesem Problem umzugehen.»

## Der versteckte Trick

Die Fähigkeit, lange unter Wasser bleiben zu können, ist eine wichtige Komponente, und man muss sie stetig und systematisch trainieren: «Die Schwimmerinnen müssen viel tauchen und vorher Atemübungen machen. Dies ist auch mental schwierig, weil es nicht normal ist, so lange zu tauchen. Die Mädchen müssen wirklich wollen





und im Kopf bereit sein. Dabei sagen wir ihnen, dass sie nun unbedingt eine ganze Länge tauchen sollen, auch wenn es nicht so angenehm ist.» Und der Unterschied zwischen Kleinen und Grossen ist frappant: «Kinder können etwa 10 Meter weit tauchen, Erwachsene etwa fünf Mal mehr.»

Auch die mentale Vorbereitung ist gemäss Julia Vasileva enorm wichtig, denn sie ist für die Regulation des Atemflusses entscheidend. Die Schwimmerinnen wenden dann ihre eigenen Kniffe an, um diesen temporären Unterbruch der Atmung zu meistern. Magdalena Brunner: «Um mich davon abzulenken, dass ich keine Luft habe, sang ich früher während des Tauchens innerlich ein Lied. Man muss wirklich an die Bewegungen denken. Sobald man die Luft lange anhalten muss und dabei in Panik gerät, schafft man es sowieso nicht.» Um schon gar nicht in solche Notsituationen zu geraten, müssen Körper und Geist Schritt für Schritt in Einklang gebracht werden. Ariane Schneider: «Es ist wichtig, dass man die Lungen vor dem Wettkampf aufwärmt. Auch zu Beginn eines Trainings sollte man unbedingt Übungen für die Lungen machen, wie zum Beispiel Längen tauchen oder Crawl ohne Atmung, so gewöhnen sich die Lungen an das «Luftanhalten»»

### Halt die Augen offen

Nur Übung macht Meisterinnen. Das gilt, wie in jeder anderen Sportart, auch für Synchronschwimmerinnen. Und die Leistungen stehen immer in Bezug zur aktuellen Verfassung der einzelnen. «Es hängt von der Tagesform ab, ob man viel oder wenig Luft hat. Auch

Erkältungen oder sonstige Aspekte haben einen Einfluss auf die Atemfähigkeit.» Eine wesentliche Rolle spielt auch der Trainingsort. «In den Schweizer Hallenbädern beträgt die Lufttemperatur 32 Grad, und man kann nur schlecht atmen.» Am besten lässt es sich dementsprechend in einem Freiluftbad trainieren.

Eine letzte Frage bleibt, bevor wir den Schwimmerinnen viel Glück für die Olympischen Spiele in Peking wünschen: Bleiben die Augen unter Wasser offen oder geschlossen?» Eindeutig ist die Antwort: «Immer offen. Im Training tragen wir eine Brille, im Wettkampf nicht.» //

› Julia Vasileva, Nationaltrainerin, gewann an den Olympischen Spielen in Sydney die Goldmedaille.  
Kontakt: [jvasilieva@hotmail.com](mailto:jvasilieva@hotmail.com)

Magdalena Brunner und Ariane Schneider werden an den Olympischen Spielen in Peking die Schweiz vertreten.  
Kontakt: [www.synchroduett.ch](http://www.synchroduett.ch)