

Wahl: Spitzen- oder Breitensport

Der Synchronschwimmverein Schönenwerd arbeitet mit Synchro Bern und Synchro Thun zusammen

Nachdem die Synchronschwimmerinnen den Grundlagenkurs absolviert haben, müssen sie sich für einen Weg entscheiden: Breitensport mit zwei Trainings in der Woche oder Leistungssport mit vier bis fünf wöchentlichen Trainings.

VON ADRIANA GÜBLER

Tatort: Hallenbad Schönenwerd. Tatzeit: Donnerstagabend. In den Hauptrollen: Eine Schar von Mädchen in Badeanzügen und Badkappen – die Schönenwerder Synchronschwimmerinnen. Nach einem kurzen Aufwärmen stehen Beweglichkeitsübungen auf dem Programm. Die jungen Mädchen beherrschen den Spagat mühelos. Und dann endlich geht es ins Wasser. Die Synchronschwimmerinnen huschen noch schnell unter die Dusche, ziehen die Taucherbrillen an und dann steht dem Sprung ins Nass nichts mehr im Wege. Aber von Kür und Elementen keine Spur – zuerst geht es ans Längenschwimmen. «Eine gute Schwimmtechnik ist Grundvoraussetzung fürs Synchronschwimmen», erklärt Claudia Piller, Trainerin im Synchronschwimmverein, das Prozedere. Eine Länge nach der anderen legen die jungen Athletinnen vom Grundkurs zurück, Kraul vorwärts, Kraul rückwärts, Delphin. Damit lernen sie nicht nur die Technik, sie büffeln auch gleich Ausdauer. «Eine gute Kondition ist wichtig, weil ohne sie eine dreiminütige Kür nicht möglich ist», so Piller.

KURZ ÜBEN DIE MÄDCHEN noch ein Element, bei dem sie sich im Wasser liegend drehen müssen, ohne die Beine zur Hilfe zu nehmen. Und zum Schluss wirft die Trainerin rote und gelbe Ringe ins Wasser, nach denen die Schwimmerinnen tauchen müssen. Danach ist das



Vielseitig gefordert: die Schönenwerder Synchronschwimmerinnen beim Training.

Training geschafft. Es hat gezeigt, Synchronschwimmen erfordert vielseitige Fähigkeiten: Kraft, Kondition, Beweglichkeit, Körperkontrolle, Schnelligkeit. Wer im Synchronschwimmen weiterkommen möchte, muss also in vielen Bereichen trainieren. Im Synchronschwimmverein Schönenwerd müssen sich deshalb die Athletinnen nach dem Grundkurs entscheiden, ob sie in Richtung Leistungssport oder Richtung Breitensport möchten – im Alter von etwa neun Jahren.

Auf der Schiene Breitensport gehören zwei Trainings in der Woche zum Programm, ein weiteres können Freiwillige zusätzlich absolvieren. Wer sich aber für Leistungssport entscheidet, muss schon mehr Ehrgeiz und Einsatzbereitschaft mitbringen: Vier Wassertrainings, eines davon in Bern und ein Landtraining sind dabei Pflicht. Im Landtraining liegt der Fokus auf Gymnastik, Jazztanz, aber auch Schnelligkeit. Kraft und Kondition sind sowieso in die meisten Trainings integriert. Von den jungen Mädchen wird einiges gefordert. Einige nehmen aber noch mehr

Aufwand auf sich, so etwa die elfjährige Noëmi Heinger. «Sie ist sehr weit für ihr Alter», so Piller. Deshalb wird Noëmi sporadisch nach dem Training noch alleine gefördert für ihre Solo-Kür.

SEIT DEM AUGUST des vergangenen Jahres arbeiten die Schönenwerderinnen mit Synchro Bern und Synchro Thun zusammen – sie bilden Startgemeinschaften für Wettkämpfe unter dem Namen Synchro Mittelland. Am Montag kommen die Bernerinnen nach Schönenwerd, am Mittwoch läuft es umgekehrt. Claudia Piller begleitet ihre Mädchen, sie trägt auch die Verantwortung für eine der Startgemeinschaften. Für die Schönenwerderinnen bringe diese Zusammenarbeit nur Vorteile mit sich, wie Piller sagt: «Es ist einfacher, Gruppen zu formieren, da es mehr Athletinnen gibt.» Zudem sei es für die Mädchen eine zusätzliche Motivation, zweimal wöchentlich mit anderen Synchronschwimmerinnen und Trainern zu arbeiten.

Noch hat die Startgemeinschaft Synchro Mittelland keinen Wettkampf

SYNCHRONSCHWIMMEN

SSV Schönenwerd

Gründungs Jahr: 1983
Nachwuchsabteilung: rund 30 Mädchen
Betreuer: 9 Trainer, davon 6 J+S-Leiter
Das hat der Verein zu bieten: Ein Sport, bei dem der Gemeinschaftssinn gross geschrieben wird. Wahl zwischen Breitensport und Spitzensport.
Grösste Erfolge: Einzelne Schwimmer haben den Sprung ins Jugendkader (Vorstufe Natikader) geschafft. Regelmässige Qualifikation für die Schweizer Meisterschaften.
Ziele: Langfristig an die Schweizer Spitze heranzukommen und kurzfristig junge Athletinnen fördern und ihnen gute Trainings ermöglichen.

bestritten, im April steht ihnen aber der erste bevor. Wie die Chancen der Gruppe von Piller den stehen? «Das ist schwer einzuschätzen, aber ich hoffe natürlich, dass wir vorne mithalten können.» Das Potenzial der Mädchen jedenfalls sei gross und die Synchronschwimmerinnen hätten im vergangenen Jahr grosse Fortschritte gemacht, erzählt Piller stolz.

GISI IM GEGENWIND

Chlor im Hirn

IN LETZTER ZEIT, das habe ich von alleine festgestellt, legen Sie das Leserbriefpapier zurück an seinen angestaubten Platz, geht es an dieser Stelle hauptsächlich um negative Ereignisse. Oder Sportarten, denen ich nur wenig abgewinnen kann. Bad Vibes. Das bleibt auch diese Woche so. Was soll ich denn machen? Wir wundern uns wissend wimmernd wegen der Weltwirtschaftskrise, während Wohlstand, womöglich wenig Wahrschaff, wegerodiert wird. Wrrr, was? Vor zwei Wochen schrieb ich an dieser Stelle über die Unmöglichkeit, bei den damals herrschenden Temperaturen im Freien Sport treiben zu können. Auf das Lamento folgte eine umständliche Erklärung der Weltlage und schliesslich die halbgare Pointe mit der elektronischen Rockmusiksimulation. Diese Woche wird wenig anders und nichts besser. Es geht um ein wiederentdecktes, besser: wiedererwecktes, Trauma meiner Jugend. Ich war schwimmen.



VERSTEHEN SIE MICH nicht falsch. Gegen Schwimmen an und für sich ist nichts einzuwenden. Flugzeuge etwa, die auf dem Hudson River schwimmen können, sind zurzeit sehr beliebt. Das gilt vor allem auch für die Menschen, die Flugzeuge dazu bringen können, dies zu tun. Und auch sonst: Schwimmen ist gesund. Im Winter kann es in einer Halle betrieben werden. Es fördert nicht nur Kondition und Kraft, es werden dabei auch die Gelenke geschont. Schwimmen könnte die eierlegende Wollmilchsau unter den Sportarten sein, die Antithese zum Hallenfassball – wenn man dabei nur kein Wasser in Mund und Ohren und kein Chlor in die Augen bekommt. Und wenn es nicht so verdammt langweilig wäre. Ich war Schwimmer. Letzte Woche. Als Absolvent des Gymnasiums der Kantonschule Hardwald in Olten kenne ich Schwimmen, ohne auch nur ansatzweise zu übertreiben, als Folmethe. Während zwölf bis zwanzig Sportktionen pro Winter, in zwei Blöcken während einer Turnstunde pro Woche, hatten wir im schuleigen Hallenbad anzutreten. «Ein Luxus!» rufen Sie jetzt wahrscheinlich aus. «Falsch!» rufe ich zurück, «hier liegt ein Denkeifer vor. Natürlich könnte man sagen, es sei toll, dass den Schülern die Möglichkeit geboten wird, den Wassersport kennen zu lernen. Man könnte sagen, es sei lobenswert, vom üblichen Schulsportprogramm abzuweichen. Ich sage: Stupides Längenabspulen und halbgare Schwimmtechniklektionen bringen niemandem etwas.» Dass Spielsportarten – von Fussball, über Hand-, Basketball zu Unihockey und wieder zurück – im Schulsport als minderwertig und zu wenig ernsthaft angesehen werden, ist keine spektakuläre Erkenntnis. Geräteurten und Weitsprung sind die Jugend können. Wenn sich dann noch ein Hallenbad zur Kreativitätsvermittlung im Sportunterricht anbietet – umso besser!

NACH EINER STUNDE im typisch kargen Becken weiss ich wieder mit Sicherheit und Bitterkeit: Ich kann leistungsorientiertes Schwimmen nicht ausstehen. Natürlich kann sich auch ein schlechter Schwimmer wie der Verfasser dieser Zeilen im Hallenbad seine gesunden Schwimmkilometer abspulen. Und ist danach erschöpft. Aber während sich bei anderen Sportarten nach dem Training zur Erschöpfung auch ein wunderbares Gefühl der Entspannung und Leere, die eigene Gedanken wieder klar und greifbar werden lässt, einstellt, versuche ich nach dem Schwimmen die vom Chlor juckenden Augen, den seltsamen Geschmack auf der Zunge und den Ohrendruck zu ignorieren. Was mir meiner Wahngalsigkeit wegen wissen: Mit Wasser in allen möglichen Gesichtsoffnungen lassen sich ausgezeichnete Alliterationen finden. Aber wer während Winterwochen wollen wie Wasser-sport-Werke wahrnehmen möchte? Vielleicht schadet zu viel Chlor im Hirn auch nachhaltiger als zuerst erwartet. Welchen Platz haben die Oltner Maturu und Maturare im ETH-Gymnasien-Ranking noch belegt? Ich sag ja nur.

EMANUEL GISI IST FREISCHAFFENDER JOURNALIST, BEGEISTERTER SPORTLER UND ER GIBT SICH MÜHE. HEUTE BEIM SCHWIMMEN.

DER NACHWUCHS IN DEN SPORTVEREINEN

Das Oltner Tagblatt beleuchtet die Nachwuchsarbeit in den Vereinen. Einen Überblick über die bereits vorgestellten Abteilungen finden Sie unter www.oltner-tagblatt.ch

AUGENBLICK

Mit dieser **MUSIK** stimme ich mich auf den Wettkampf ein: rockigem Sound.

Aus diesem Wettkampf möchte ich einmal **ALS SIEGER** hervorgehen: Aus dem Licacupfinal.

Das ist mein **«LIEBLINGSGEGNER»** (und weshalb): Mümliswil – ich liebe den Derbycharakter.

TRAINING ist für mich: anstrengend

Das sind meine bevorzugten **WETTKAMPFBEDINGUNGEN**: wenn wir unsere Spiele vormittags austragen können.

Das esse ich **ZULETZT VOR** einem Wettkampf: Eine oder mehrere Bananen.

ROGER HEINIGER (25) ist Topscorer bei den SC Oensingen Lions. Über 300 Punkte hat er seit der Vereinsgründung 2000 in der Meisterschaft erzielt, in dieser Saison versucht er, sich mit seinem Team in der 2. Liga zu halten. Ein schwieriges Unterfangen im Jahr der Ligareduktion im Unihockey Klicampfeld. (MF)

DER FEBRUAR IN DER REGION

SCHIESSEN Kant. Titelwettkämpfe. 31. Januar/1. Februar
Die Solothurner Schützen gehen «fremds» und tragen ihre kantonalen Titelwettkämpfe in der Lehnfluhalle in Niederbipp BE aus. Medaillen werden an Pistolen- sowie Luftgewehrschützen vergeben.

EISHOCKEY Olten – Sierre. 20.00 Uhr, 3. Februar
In der letzten Qualifikationsrunde der Saison 2008/09 trifft der EHCO auf Sierre. Der letzte Vergleich im Kleinholz ging Mitte November zugunsten der Gäste aus (3:6).

FUSSBALL Hallenturnier des FC Olten. 7./8. Februar
Bereits Anfang Dezember war das 13. Oltner Hallenturnier ausgebaut. Wie im letzten Jahr treten in der Stadthalle sowohl bei den Männern als auch den Frauen 2- und 3-Liga-Teams gegeneinander an.

VOLLEYBALL Schönenwerd – Safenwil-Kölliken. 14.00 Uhr, 7. Februar
In der zweitletzten 1-Liga-Runde wartet im Feld das Derby gegen Safenwil-Kölliken auf die TVS-Frauen. Gegen die Aargauerinnen bezog Schönenwerd in der Hinrunde eine deutliche 0:3-Niederlage.

VOLLEYBALL Schönenwerd – Langenthal-Aeschi. 16.00 Uhr, 7. Februar
Mit einer imposanten Aufholjagd machte Schönenwerds «Zwöbi» in der 1. Liga den

Fehlstart wett und hinter dem souveränen Oberdiessbach war sogar wieder Rang zwei möglich. In der Feld-Halle kommt es in der zweitletzten Runde zum Derby gegen Langenthal-Aeschi, das sich in der hinteren Tabellenregion befindet.

HANDBALL Olten/Zofingen – Uni Bern. 16.00 Uhr, 7. Februar (prov.)
Für das 1-Liga-Spitzensteam der SG Olten/Zofingen ist an diesem Samstag ein Sieg Pflicht: In der Giroud-Halle empfangen sie mit Uni Bern ein Team aus dem Tabellenkeller.

HANDBALL Olten – Endingen. 18.00 Uhr, 7. Februar (prov.)
An den beiden ersten Februar-Wochenenden kriegen Oltens Männer zweimal die Gelegenheit, zu Hause gegen Teams aus der hintersten Tabellenregion zu punkten. Zuerst kommt Endingen II in die Giroud-Halle, eine Woche später ist es Schlusslicht Ruswil/Wolhusen.

EISHOCKEY Playoff-Start NLB. 20.00 Uhr, 10. Februar
Auf Rang 4 starteten die Oltner am 20. Januar in die Zwischenrunde, und zumindest da will man die Qualifikation auch abschliessen. Der Lohn dafür wäre Heimrecht zu Beginn der Playoffs.

EISHOCKEY Olten – Biel. 20.00 Uhr, 12. Februar
In der Championsrunde spielen die Elite-Junioren, wie auch der EHCO selber, um einen Rang unter den ersten vier. Gegner

Biel stellt aber eine hohe Hürde dar, dominierten die Seeländer doch die Westgruppe nach Belieben. Im letztjährigen Playoff-Halbfinal hatten die Oltner zudem zweimal deutlich das Nachsehen.

HANDBALL Zofingen/Olten – Uster. 18.00 Uhr, 14. Februar (prov.)
In der BZZ-Halle wird mit dieser Partie die zweite Runde der Frauen-NLB abgeschlossen. Das Duell gegen Uster verspricht Spannung, reist doch ein Team aus der fünfköpfigen Spitzengruppe nach Zofingen.

UNIHOCKEY StaWi Olten – Fricktal Stein. 16.30 Uhr, 15. Februar
Es ist der einzige Februar-Heimaufritt von StaWi, gegen Fricktal in der Giroud-Olma-Halle. Der Gegner ist mitten im Kampf gegen den Abstieg, StaWi, ein Jahr nach dem Abstieg, dagegen nahe am direkten Wiederaufstieg (und damit Platz 1) dran.

BADMINTON Team Solothurn – Uni Basel. 19.30 Uhr, 17. Februar
Im Kampf um die Playoff-Teilnahme dürfen die Solothurner gegen Basel auf keinen Fall verlieren. Gespielt wird im Sportcenter in Kappel.

VOLLEYBALL Kant. Titelwettkämpfe. 20.15 Uhr, 19. Februar
Den viertletzten 2-Liga-Auftritt der Saison haben die Akteure von Volley Thal gegen Aeschi II. Das Duell gegen die Wasrerämter ist ein besonders pikantes, geht es doch gegen den Abstieg in die 3. Liga.