

## Synchronschwimmen – Eleganz im Wasser

Von außen sieht es aus wie eine Leichtigkeit, wenn sich die SportlerInnen elegant und synchron zur Musik im Wasser bewegen, nur ab- und zu auftauchen, um mit einem strahlendem Lächeln kurz Luft zu holen. Wenn man es jedoch mal selbst ausprobiert, merkt man, dass das doch garnicht so einfach ist. Aber was ist Synchron -bzw. Kunstschwimmen überhaupt?

Früher war es als „Wasserballett“ oder „Reigenschwimmen“ bekannt und wurde überwiegend von Männern dominiert, was sich jedoch 1907 durch die Beteiligung von Frauen an Wettkämpfen änderte. Bis vor kurzem galt das Synchronschwimmen sogar ausschließlich für Frauen als olympische Disziplin, während Männer nur in einem „Mixed-Duett“ international zugelassen waren. Das änderte sich im Dezember 2022, als das Internationale Olympische Komitee (IOC) die Zulassung von bis zu zwei Männern pro Nation bekannt gab.

Der Sport wird alleine oder in Gruppen, welche jeweils aus vier bis acht Teilnehmern bestehen, ausgeführt. Dabei müssen alle synchron untereinander und zur Musik bleiben. Außerdem ist ein gewisses Rhythmusgefühl und Beweglichkeit notwendig, was eine hohe körperliche Leistung unter dem hinzukommenden Luftmangel erfordert.

In einem Wettkampf kann ein Verein auch mit einer Kombination antreten - das ist eine Variation aus Solo-, Duett- und Gruppenteilen, die aus bis zu zehn Teilnehmern besteht.

Eine Disziplin unterteilt sich dabei in zwei Küren: zunächst die technische Kür mit vorgegebenen Elementen in einer bestimmten Reihenfolge, auf welche die Freie Kür folgt, in der es im Gegensatz dazu keine Vorgaben gibt.

Anders als in den meisten anderen Sportarten gibt es im Synchronschwimmen einen vorgegebenen „Dresscode“, weshalb alle bei der technischen Kür einen schwarzen Badeanzug und eine weiße Badekappe tragen müssen. Bei der Freien Kür sind keine Schwimmbrillen zugelassen und Badekappen werden gemieden, stattdessen werden die Haare zu einem Dutt mit warm gekochter Gelatine an den Kopf geklebt, sodass er unter Wasser auch hält. Jedoch wird nicht nur die Frisur verziert, sondern auch die Badeanzüge mit buntenPailletten.

Die Bewertung richtet sich bei solch einem Wettkampf unter anderem nach der Schwierigkeit der Darbietung, der technischen Umsetzung, also der Synchronität, der Höhe der Sprünge und der Stabilität und Genauigkeit der Figuren, dem künstlerischen Wert und der Synchronität. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Quellen:

- <https://www.sueddeutsche.de/thema/Synchronschwimmen>  
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Synchronschwimmen>  
- <https://www.citysports.de/sportarten/synchronschwimmen/>