

# Sternstunde mit Hindernissen

**IN DER GOLDENEN MITTE:**  
NP-Mitarbeiterin  
**Monja Nagel hat beim Synchronschwimmen der SGS Hannover mittrainiert.**  
Fotos: Debbie Jayne Kinsey

**NP macht mit**



## Synchronschwimmen bei der SGS Hannover: „Meistunterschätzte Sparte des Wassersports.“ Ein Selbstversuch mit viel Wasser im Bauch.

VON MONJA NAGEL

**HANNOVER.** Durch die Nase atmen kann ich gerade nicht. Durch den Mund einzuatmen wäre aber eine noch schlechtere Idee. Der Druck auf meinen Ohren steigt, meine Schwimmbrille beschlägt. Schon wieder bin ich die Erste, die sich am Boden des Beckens im Hallenbad Langenhagen abdrückt und auftaucht, um Luft zu holen. Es kommt mir vor wie eine halbe Minute, bis auch die anderen Mädchen unserer Formation an die Wasseroberfläche kommen. Das geplante Fotomotiv auf dem Grund ist jedenfalls hinfällig – meinetwegen.

Was den Sportlerinnen der SGS Hannover am Synchronschwimmen so gut gefällt, strengt mich an. Denn die Vielfalt dieser Sportart als Kombination aus Schwimmen, Turnen und Ballett birgt so einige Herausforderungen.

Ich probiere die olympische Disziplin heute zum ersten Mal aus – die Mädchen der SGS (Startgemeinschaft Schwimmen) trainieren all die Paddelarten und Grundlagen schon seit Jahren. Atemtraining, präzise Teamkoordination und die möglichst synchrone Bewegung im Wasser sehen bei ihnen nicht sonderlich schwierig aus. Linda Eberwein, Synchronschwimmwartin und Trainerin des SV Aegir 09, ordnet „zehn Bahnen warmschwimmen“ an. Bereits nach fünf wird mir heiß unter meiner Badekap-

pe. Dabei bleibe ich nur beim Brustschwimmen, während die anderen an mir vorbeikrauln. Kürten im Kunstschwimmen werden als Solo, Duett oder Gruppe aufgeführt. Mit mir geht es über einzelne Übungen nicht hinaus. Zunächst schlägt Eberwein



**GUT GESCHULTERT: Monja Nagel (oben) beim „Heber“.**

den „Heber“ vor. Etwa wie im Film „Dirty Dancing“, schießt mir durch den Kopf. Doch weit und breit ist kein Patrick Swayze, der mich hält. Stattdessen hocke ich mich auf die Schultern eines Mädchens, das von zwei anderen von unten aus dem Wasser gedrückt wird. Ich strecke die Beine durch und schieße nach oben. Ich fühle mich in Kindheitsgata zurückversetzt. Da versuche ich im Freibad auch ständig, auf die Schultern meines Vaters zu klettern.

Vielleicht funktioniert diese Übung deshalb relativ gut.

Das „Ballettbein“ ist dran. Eins von mir zu strecken – das dürfte wohl kein Problem sein, denke ich. Ich liege waagrecht, mehrere Hände stützen mich. Darauf zu vertrauen ist nicht mein Problem, eine ausreichende Körperspannung schon eher. Die angestrebten 90 Grad schaffe ich krampfhaft im dritten Versuch.

Eberwein schlägt die Disziplin „Bilderreigen“ vor. Die Mädchen und ich formieren uns zu einem Stern. Unsere Füße sollten sich dabei berühren, aber ich gehe ständig unter und schlucke Unmengen Chlorwasser. Ich fürchte, die Gruppe verliert allmählich die Geduld mit mir: „Komm, dann heben wir dich in der Mitte hoch.“ Ich bin erleichtert. Zwei starke Hände packen mich an der Hüfte und heben mich hoch. Die Variante gefällt mir deutlich besser.

Während Eberwein über die nächste Übung nachdenkt, strampeln wir fleißig weiter. „Entschuldigung“, sage ich mal wieder. Ich bin mir nicht sicher, wie oft ich bei den Mädchen um Verzeihung bitte. Dabei versichere sie mir, dass das gegenseitige Treten unter Wasser völlig normal sei. Ein schlechtes Gewissen habe ich trotzdem – selbst bekomme ich keinen einzigen Tritt ab.

Als meine Finger runzlig sind und ich aufgrund des Wassers im Ohr nur noch gedämpft hören kann, räume ich das Becken. Vom Rand

aus bewundere ich eine Kür der SGS. Ohne einen Laien in ihrer Mitte brauchen die Mädchen sich nichts zu erklären. „Für eine grundlegende Kür kann man etwa ein ganzes Jahr Training rechnen“, erklärt Eberwein. Da komme ich mir gleich besser vor – und bin froh, die zwickende Nasenklemme endgültig abnehmen zu können.

Dieses notwendige Accessoire und die Schminke im Gesicht der Schwimmerinnen bei Wettkämpfen lässt viele diesen Sport belächeln. Synchronschwimmen sei die „meistunterschätzte Sparte des Wassersports“, sagt Eberwein. Wenn sie anderen von ihrem Hobby erzählt, komme als Reaktion häufig ein erstautes „Jetzt wirklich?“. Deshalb hatte die heute 29-Jährige in ihrer Jugendzeit wenig Lust, viele über ihren Sport zu informieren. „Mittlerweile sage ich das mit Stolz“, so Eberwein.

Ich empfinde Respekt, als ich sehe, wie geschmeidig und grazil sich die Mädchen im Wasser zu Musik bewegen. „Man kann damit etwas ausdrücken, Musik fühlen und die Zuschauer mitnehmen“, meint Eberwein.

Nach eineinhalb Stunden steige ich gänzlich aus dem Becken und habe bereits schwere Beine. Muskelkater kündigt sich an. Die Mädchen versichern mir, ich hätte das gut gemacht. Mein Gefühl sagt mir allerdings, ich hätte mehr Wasser verschluckt als Haltung bewahrt.



**SCHWIERIG: Beim „Ballettbein“ sind Körperspannung und ein rechter Winkel gefragt. Bei NP-Mitarbeiterin Monja Nagel klappt es im dritten Versuch.**

### VIEL AUFWAND FÜR DIE HAARE

Synchronschwimmen (oder auch Kunstschwimmen) ist eine Schwimmform, die zu Musik vollführt wird. Kürten können zwei bis vier Minuten lang sein. Die Synchronschwimmern des SV Langenhagen und des SV Aegir 09 Hannover-Ricklingen trainieren gemeinsam unter dem Dachverband der SGS. In ganz Niedersachsen gibt es neben der SGS nur zwei weitere Teams: Braunschweig und Osnabrück.

Bei der SGS trainieren drei leistungsorientierte Mannschaften, die bereits an deutschen Meisterschaften teilnahmen. Die Mixed-Gruppe der SGS ist im Breitensport beheimatet. Das äußerliche Auftreten erfordert bei Wettkämpfen eine Menge Arbeit. Abgesehen von der Schminke „klitschen“ sich die Sportlerinnen

aufgekochtes Gelatinepulver ins Haar, da in einer Kür keine Badekappen getragen werden. Es bedarf im Anschluss vier bis fünf Haarwäschen, um den Kleister zu entfernen. Dazu tragen sie extra angefertigte Badeanzüge mit Strass und Pailletten. Eine kostspielige Angelegenheit. Für 15 bis 20 Schwimmerinnen sind etwa zwei Stunden Vorbereitung nötig.

Synchronschwimmen in der SGS ist seit Ende 2021 ein vom Landessportbund anerkannter Stützpunkt. Seitdem stehen dem Landeskader mehr Zeiten im OSP und mehr Fördergelder vom Landesschwimmverband zur Verfügung. Jetzt fehle ihnen bloß noch ein „turnaffiner Trainer für das Trockentraining“, sagt Trainerin Linda Eberwein. ngl