

Velkommen til synkronsvømningens verden!

Når man starter til synkro er der en masse praktiske ting, som det kan være godt at vide. GSC har derfor lavet dette info-brev, hvor der vil være svar at finde på de fleste af de spørgsmål, som man vil have som ny på holdet.

Hvad er synkronsvømning?

Synkronsvømning er en vandsport, der kombinerer ynde, styrke, kontrol, smidighed og kondition. Det ser let ud, men tag ikke fejl – der ligger mange times træning bag et flot synkroprogram.

Den daglige træning:

Synkro består af flere elementer, som man øver til træningen:

Figurer:

Man skal lære nogle figurer, der er bestemte øvelser i vandet, fx "balletben", "barracuda", "tower" osv. Man starter med de letteste figurer, og efterhånden som man bliver dygtigere, lærer man så sværere og sværere figurer.

Program:

Når man kan de grundlæggende figurer kan man begynde at sætte dem sammen til et program, der er en serie af figurer, der kombineres. Man svømmer til musik, og figurene og bevægelserne i vandet skal så helst passe til musikken.

Derudover består træningen af andre svømmeøvelser (fx at lære at skodde – forskellige håndbevægelser man bruger til at holde balancen i vandet), smidighedstræning og konditionstræning på land (kaldes "Dry land"-træning).

Hvad skal man bruge:

Til træning skal man bruge en badedragt, en badehætte, svømmebriller, næseklemme og en drikkedunk, som man altid skal have med på kanten. Træningen indledes med Dry land-træning. Så der skal man have sportstrøje og shorts på (over sin badedragt). Sko er ikke nødvendige. (Næseklemmer kan købes af Mia for 30 kr)

Konkurrencer/opvisninger

GSC deltager ca 3-4 konkurrencer om året: Østdanske Mesterskaber, der ligger i januar måned, ABCDE-stævnet, der ligger i marts og Danske Årgangsmesterskaber (DÅM), der ligger i november. Derudover er der opvisninger i klubben til juleafslutning, sommerafslutning og måske også ved arrangementer i GSC i løbet af året.

Til konkurrencer stiller man op i forskellige rækker, der er inddelt efter sværhedsgrad. D er begynderrækken, C for let øvede, B for øvede, A for endnu mere øvede og E er eliterækken. Dvs. første gang man er til stævne vil man typisk skulle stille op i D-rækken.

Konkurrencen består af to dele: Figurer og program. Til hver række hører 8 faste figurer, som man skal kunne for at kunne stille op i rækken. 3 dage før konkurrencen bliver det meldt ud fra stævnearrangørerne, hvilke fire figurer, der skal svømmes i hver række. (De findes ved lodtrækning mellem de 8 figurer). I D-rækken kendes de 4 figurer på forhånd.

Figurer:

Til selve stævnet starter man med at svømme figurer. Alle pigerne i fx D-rækken får et nummer, og så starter man fra en ende af. Hvis første figur fx er balletben, så svømmer pige nr 1 ned foran dommerne, der sidder på en række på kanten. Så laver pige 1 sit balletben, får point og kravler op ad vandet. Så svømmer pige nr 2 afsted, og sådan fortsætter man til alle har lavet balletben. Så skifter man til en anden figur, og så sker det samme en gang til indtil alle har lavet 4 figurer.

Hvad skal man bruge:

Til figurkonkurrencen skal alle svømmere komme i helt sort badedragt, helt hvid badehætte og ingen neglelak eller smykker. Man må gerne have svømmebriller og næseklemme på.

Program:

Anden del af konkurrencen er at svømme program. Her kan man stille op i forskellige konstellationer. Man kan stille op alene (solo), to svømmere (duet), tre (trio), og endelig som et hold, der skal have mellem 4 og 8 svømmere.

Der er tre konkurrencer: en for solo, en for duet/trio og en for hold. Så når det fx er duet/trio fra C-rækken, så svømmer alle de duetter og trioer, der stiller op i C-rækken, deres programmer efter hinanden. Når man er færdig kravler man op på kanten, og så får man point for programmet. Når C-rækken så er færdig, så skifter man til noget andet, og sådan fortsætter man til alle svømmere har været i vandet med deres programmer.

Hvad skal man bruge:

Til programmerne har svømmerne brug for ens badedragter (gerne i farver og evt. pyntet med pailleter etc.), hårpynt og hårnåle/hårelastikker. Håret skal sættes op i en knold, og så bliver alt håret (og knolden) smurt ind i husblas, så frisuren ikke falder fra hinanden i vandet. (- så der er også brug for forældre, der kan hjælpe med at sætte håret op). Mia har husblas med, så det skal man ikke selv sørge for. (Men husk godt med balsam, da det godt kan være lidt besværligt at vaske ud).

Medaljeoverrækkelse:

Når vinderne i de forskellige rækker skal findes er det både svømmernes individuelle karakterer fra figurerne og karakterene for programmet, der regnes sammen. Så man kan ikke sådan lige vide, hvordan man har placeret sig. Et stævne slutter med at der er medaljeoverrækkelser. Alle svømmerne fra alle klubberne står rundt om bassinet i klubbetøj, og så kaldes vinderne op og alle klapper. Det er meget festligt! 😊

Hvad skal man bruge:

Klubbetøj, som findes vis hjemmesiden. Vi har en blå t-shirt (med grå linjer i siderne) og sorte shorts.

NB:

Det tager noget tid at få et program færdigt, så hvis man ikke er blevet klar med et program første gang der er stævne, så kan man nøjes med at stille op med figurerne. Det kan faktisk også være fint lige at komme med til et stævne, svømme figurer og så se, hvordan det hele foregår, før man selv skal svømme program. Det tager nok realistisk set op mod 6 måneder fra man starter, til man er klar til at stille op med et program.

Sociale arrangementer i klubben:

Ud over den daglige træning og de tre årlige konkurrencer er der også forskellige sociale arrangementer på holdet.

Der er juleafslutning og sommerafslutning, hvor alle viser de programmer, de arbejder på. Så hvis man ikke er helt færdig med sit program, og derfor ikke er helt klar til at stille op til konkurrence, så viser man bare det man har. Her kan man også prøve at få sat håret med husblas, få fuld make-up på og i det hele taget kan man øve sig på at vise sit program foran et publikum bestående af holdkammerater og forældre.

Vi har også hyggedage/sydage – dage, hvor vi mødes i klublokalet ved Gladsaxe svømmehal og fx syr hårpynt og pimper konkurrencebadedragterne med pailletter etc. Måske ser vi nogle synkrovideoer og så spiser vi mad og kage. Meningen er, at pigerne skal hygge sig og lære hinanden at kende. – og at vi skal have produceret fx hårpynt. Alle sykyndige mødre og fædre er derfor mere end velkomne.

Andre praktiske ting:

Al kommunikation vedr. holdet foregår på facebook-siden ”GSC Synkro”. Det er derfor ret vigtigt, at man følger med i gruppen i hvert fald et par gange om ugen.

Derudover er der et google-drev, hvor Mia lægger musik til programmer samt forskellige vigtige dokumenter. Send jeres mailadresse til Mia: mia.heide93@gmail.com, så inviterer hun til drevet.

Kalender med fremtidige stævnedatoer ligger fx her.

Hold:

Pigerne er delt i 4 hold – Begynder, Letøvede, øvede og Elite

Flere af pigerne på Letøvede/Øvede/Elite svømmer både et hold og en duet.

(Mia og de andre trænere laver programmerne til alle holdene, men hvis man også vil svømme en duet eller en solo, så skal man selv bidrage med at lave programmet.)

Træningstider:

Begynder:

Lørdag i Blågård 11:30-12:30 Dryland og 12:30-13:30 vandtid

Synkro er en sport, der kræver en del selvdisciplin. Når der er mange på holdene, kan alle ikke være i centrum hele tiden. Så det forventes at man selv kan finde ud af at træne effektivt i tiden til at lave de forskellige øvelser. (Der er to trænere på til begynder holdet)

Alt efter hvor mange svømmere, der er til stede fra de forskellige hold ved en træning og hvor tæt vi er på en konkurrence, kan der ske forskydninger i træningstiderne. Der kan også blive lagt ekstra træninger ind i ferier eller op til konkurrencer.

Kontaktforældre/holdledere:

Hvert hold skal have en holdleder

Pt mangler vi nogen til letøvet, og begynder holdet.

Øvet: Sandra (Malous mor)

Elite: Aino (Emilies mor) og Inge (Signes mor)

Hvis der er spørgsmål, så skriv til en af kontaktforældrene eller Mia på mail.

Det var vist det mest nødvendige at vide til en start.

Læs evt. mere på Dansk Svømmeunions hjemmeside:

<http://www.svoem.org/Discipliner/Synkro/Synkro-nyheder/>

Her kan man også læse om synkroregler, synkronåle og se aktivitetskalenderen...

Så der er nok at tage fat på.

Og bare spørg! Det tager lige lidt tid at lære at "tale synkro".

Velkommen til! 😊

