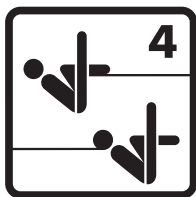
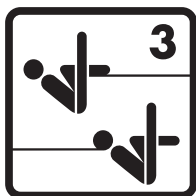
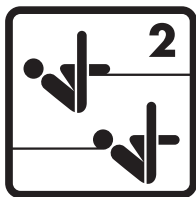
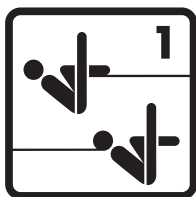


Schweizerische Tests im Synchronschwimmen 1-4

Synchronschwimmen: eine sportliche Herausforderung nicht nur für Mädchen



Grundlagen und Ziele der Synchronschwimmtests

Seit Synchronschwimmen als Wettkampfsport besteht, bemüht sich der Schweizerische Schwimmverband mit swiss synchro um eine einheitliche, von Grund auf technisch richtige Ausbildung. Dazu wurde die Testreihe 1-12 entwickelt, die eine vollständige Trainingsanleitung beinhaltet und den/die AnfängerIn bis zum/zur WettkampfsportlerIn bringt. Die Aufbaureihe (Test 1-4) ist so gestaltet, dass sie in einem vielfältigen Schwimmunterricht gut eingesetzt werden kann. Sie bietet die Möglichkeit, die Grundlagen des Synchronschwimmens zu erlernen. Gleichzeitig sind dabei die Voraussetzungen für das Erlernen einer Kür zu Musik gegeben. Neben der vielseitigen körperlichen Betätigung und der Abwechslung im Schwimmunterricht bietet das Synchronschwimmen gute Möglichkeiten, das Verhalten in der Gruppe zu schulen.

Durchführung der Synchronschwimmtests

Die Synchronschwimmtests 1-4 können in Bassins, welche die notwendige Wassertiefe (80 cm bis mindestens 180 cm) aufweisen, durchgeführt werden. Die

einzelnen Disziplinen eines Tests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Das Protokollblatt hilft bei der Testabnahme. Dieses jedoch bitte nicht als Bestellblatt für Abzeichen benutzen.

Wer darf Synchronschwimmtests durchführen?

Lehrpersonen, SchwimminstruktorInnen, LeiterInnen aqua-kids.ch, TrainerInnen, BadmeisterInnen, LeiterInnen in Schwimmklubs und SLRG-Sektionen, aber auch all jene, welche die Bestimmungen und Instruktionen verstanden haben und bereit sind, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten. Kenntnisse im Synchronschwimmen sind erwünscht.

Über Einführungskurse in der Sportart Synchronschwimmen orientiert Swiss Synchro des Schweizerischen Schwimmverbands in Bern (Tel. 031 359 72 74).

Bestehen eines Tests

- a) Teilnehmende, welche alle Bedingungen eines Tests erfüllt haben, oder
 - b) Teilnehmende, welche die Durchschnittsnote 2,5 erreichen:
- | | |
|-----|---------------------------|
| 4 | ausgezeichnet |
| 3,5 | sehr gut |
| 3 | gute, korrekte Ausführung |
| 2,5 | genügend (bestanden) |

- 2 ungenügend, fehlerhaft
- 1,5 schwach, grobe Fehler
- 1 nicht erkennbar

Da Synchronschwimmen mit Noten bewertet wird, wird die Variante b) empfohlen.

Weiterführende Tests

Die Synchronschwimmtests 5-12 bilden die Fortsetzung der Synchrontests 1-4. Diese sind Voraussetzung, um an Schweizerischen Wettkämpfen teilzunehmen. Die Tests 5-12 können nur an einem Schweizerischen Testtag gemacht werden. Dafür muss eine Jahreslizenz gelöst werden und der/die Teilnehmende muss einem Club angehören.

Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie die Jugendlichen und Erwachsenen und fördern den Schwimmsport. Die Testabzeichen von swimsports.ch kosten drei Franken pro Stück und können über das Internet oder mit einer Bestellkarte bestellt werden.

Unterlagen

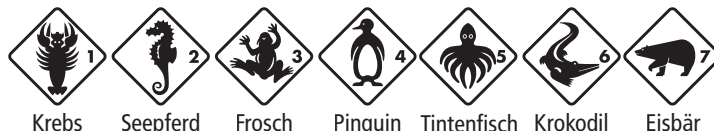
Testunterlagen können kostenlos bei swimsports.ch bezogen werden. Kontaktieren Sie uns, wenn technische oder organisatorische Fragen auftauchen.

Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

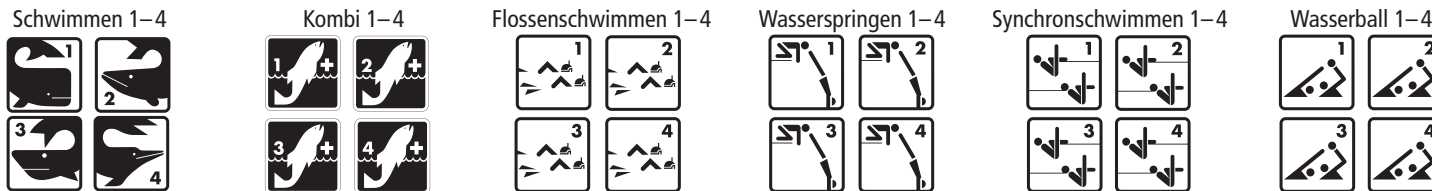
Motivationsabzeichen



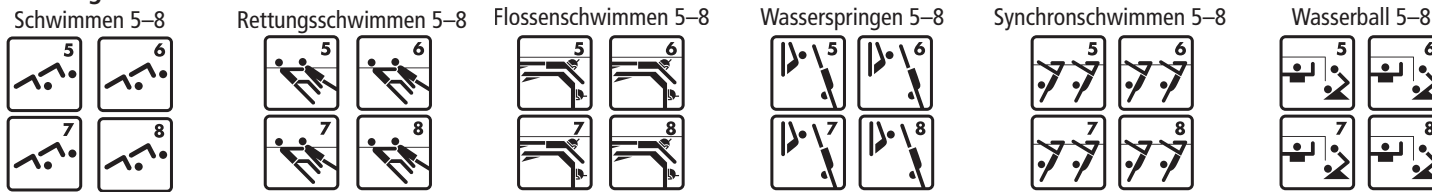
Grundlagentests



Aufbaureihe





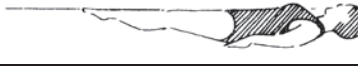
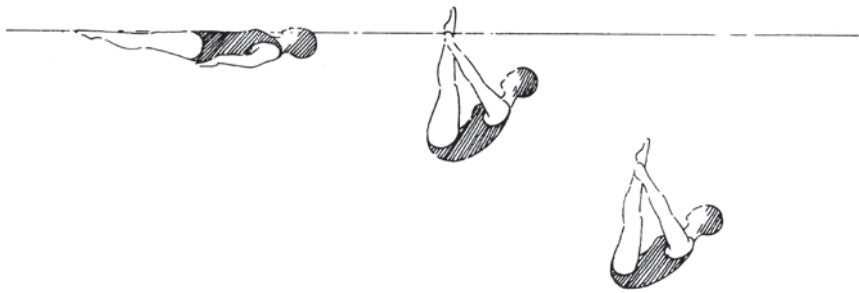
Leistungsreihe



Koordination im Schwimmsport Schweiz:



Synchronschwimmtest 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise	Empfohlene Mindestwassertiefe
1.1. 25 m Kraul	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch• Korrekte Armführung (Dreieck)• Nicht die Geschwindigkeit, sondern der Gesamteindruck (zügig und rhythmisch) ist massgebend• Dreieratmung ist erwünscht, Zweieratmung erlaubt	120 cm
1.2. 25 m Rückenraul	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmische Armzüge, ohne Unterbruch• Gute Wasserlage (Hüfte hoch)• kontinuierlicher Beinschlag locker aus den Hüften	120 cm
1.3. 25 m Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Symmetrischer Beinschlag (keine Schere) mit korrekter Stellung der Füsse• Deutliche Gleitphase• Ausatmung ins Wasser	120 cm
1.4. 10 m Kopfwärtspaddeln in Rückenlage, Hände bei den Hüften	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche (Ohren im Wasser)• Langsamer Antrieb (nur mit Unterarmen); aufgestellte Handhaltung; Einsatz bei den Hüften; Aus- und Einwärtsbewegungen sind gleich stark• Ruhiges, gleichmässiges Fortbewegen 	80 cm
1.5. 10 m Fusswärtspaddeln in Rückenlage, Hände bei den Hüften	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche (Ohren im Wasser)• Langsamer Antrieb (nur mit Unterarmen); abgewinkelte Handhaltung; Einsatz bei den Hüften; Aus- und Einwärtsbewegungen sind gleich stark• Ruhiges, gleichmässiges Fortbewegen 	80 cm
1.6. 1,5 m – 1,8 m tief tauchen aus freiem Wasser und einen Teller holen	<ul style="list-style-type: none">• Abtauchen aus der Brustlage ohne einzuspringen oder abzustossen. Teller in einem Tauchgang heraufbringen.	180 cm
1.7. 15 Sekunden gestreckte Rückenlage an Ort (mit Paddeln)	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche (Ohren im Wasser)• Hals langgezogen, Schultern gerade• Ruhiges Paddeln neben den Hüften• Handhaltung flach• kein «Wandern» kopfwärts, fusswärts oder seitwärts 	80 cm
1.8. Pflichtfigur: Auster	<ol style="list-style-type: none">1. Gestreckte Rückenlage an Ort (wie 1.7.)2. Anheben der gestreckten Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken bringen. Die Hände berühren die Fussgelenke über der Wasseroberfläche. Die Bewegung wird schnell ausgeführt.3. In enger Hechthaltung senkrecht absinken. 	160 cm





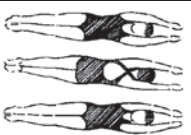


Synchronschwimmtest 2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise	Empfohlene Mindestwassertiefe
2.1. 100m Schwimmen	Je 25 m a) Brustbeinschlag mit dem Schwimmbrett (ohne zu spritzen) b) Kraulbeinschlag mit dem Schwimmbrett c) Rückenkraul d) Kraul, Dreieratmung Die ganze Strecke ist zügig und rhythmisch zu schwimmen. Nach 50m ist eine kurze Pause erlaubt.	120 cm
2.2. 25m Fusswärtspaddeln in Rückenlage, Hände bei den Hüften (wie 1.5)	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche (Ohren im Wasser)• Langsamer Antrieb (nur mit Unterarmen); abgewinkelte Handhaltung; Einsatz bei den Hüften; Aus- und Einwärtsbewegungen sind gleich stark• Ruhiges, gleichmässiges Fortbewegen	80 cm
2.3. 25m Kopfwärtspaddeln in Rückenlage, Hände bei den Hüften (wie 1.4)	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche (Ohren im Wasser)• Langsamer Antrieb (nur mit Unterarmen); aufgestellte Handhaltung; Einsatz bei den Hüften; Aus- und Einwärtsbewegungen sind gleich stark• Ruhiges, gleichmässiges Fortbewegen	80 cm
2.4. 15 Sekunden Wasserstampfen, Arme seitwärts an der Wasseroberfläche	<ul style="list-style-type: none">• Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf sind ruhig, die Arme seitwärts auf der Wasseroberfläche• Seitliches Wasserstampfen abwechslungsweise mit dem rechten und linken Bein, wobei die Füsse angezogen sind und Kreise einwärts beschreiben• Kein «Wandern» vorwärts, rückwärts oder seitwärts	180 cm
2.5. 10m Streckentauchen mit Abstossen	<ul style="list-style-type: none">• An der Wand abtauchen und abstossen unter Wasser• Der ganze Körper muss während der ganzen Strecke unter Wasser bleiben	120 cm
2.6. 10 Sekunden gespreizte Rückenlage an Ort (ohne Paddeln)	<ul style="list-style-type: none">• Gestreckte Rückenlage mit gespreizten Beinen und über den Kopf gestreckten Armen (symmetrisches X); der Körper soll möglichst an der Wasseroberfläche sein• Die Körperposition muss 10 Sekunden beibehalten werden (Paddeln oder Beinschlag sind nicht erlaubt)	80 cm
2.7. Pflichtfigur: Zuber	<ol style="list-style-type: none">1. Gestreckte Rückenlage an Ort mit Paddeln (wie 1.7.)2. Die Unterschenkel der Wasseroberfläche entlang anziehen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Die Unterschenkel und die Füsse bleiben dabei immer an der Wasseroberfläche. Das Gesicht zeigt zur Decke, die Ohren bleiben im Wasser.3. In dieser Haltung wird eine ganze Drehung um 360° nach rechts oder links ausgeführt, wobei die Hüften den Drehpunkt bilden.4. Kontinuierliches Ausstrecken der Beine in die Rückenlage. Die ganze Übung ist langsam, kontrolliert und an Ort auszuführen	80 cm
2.8. Pflichtfigur: Beugeknie anziehen und wieder strecken	<ol style="list-style-type: none">1. Gestreckte Rückenlage an Ort mit Paddeln (wie 1.7.)2. Ein Knie langsam aus dem Wasser anziehen, wobei der Fuss der Innenseite des gestreckten Beines entlang geführt wird, bis der Oberschenkel senkrecht steht. Der Fuss des gestreckten Beines bleibt während der ganzen Übung an der Wasseroberfläche.3. Das angezogene Bein langsam in gleicher Weise strecken, bis die Rückenlage wieder eingenommen ist. Die Übung muss mit langsamen und kontinuierlichen Bewegungen ausgeführt werden. Eine hohe Wasserlage ist erwünscht.	80 cm



Synchronschwimmtest 3

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise	Empfohlene Mindestwassertiefe
3.1. 100 m Schwimmen	Je 25 m a) 25 m Brustbeinschlag mit dem Schwimmbrett (ohne zu spritzen) b) 25 m Brustschwimmen asymmetrischer Beinschlag (Schere) ist nicht erlaubt c) 25 m Rückencrawlbeinschlag; Hände zusammen, Arme gestreckt hinter dem Kopf d) 25 m Kraul, Dreieratmung Die ganze Strecke ist zügig, rhythmisch, ohne Unterbruch und mit regelmässiger Atmung zu schwimmen	120 cm
3.2. 10 m Torpedopaddeln, Rückenlage fusswärts, Arme unter Wasser gestreckt über dem Kopf	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche (Ohren im Wasser)• Die Paddelbewegung wird über dem Kopf mit möglichst gestreckten Armen ausgeführt (die Arme sind tiefer als der Kopf); aufgestellte Handhaltung• Gleichmässiges Fortbewegen 	80 cm
3.3. 10 m Delfinpaddeln, Rückenlage kopfwärts, Arme unter Wasser über Kopf gestreckt	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche• Die Paddelbewegung wird über dem Kopf mit möglichst gestreckten Armen ausgeführt (die Arme sind tiefer als der Kopf); abgewinkelte Handhaltung• Gleichmässiges Fortbewegen 	80 cm
3.4. 10 m Wasserstampfen	Je 5 m a) Wasserstampfen seitwärts nach rechts, linker Arm an der Wasseroberfläche. Der rechte Arm darf unterstützend paddeln. b) Wasserstampfen seitwärts nach links, rechter Arm an der Wasseroberfläche. Der linke Arm darf unterstützend paddeln. Die Strecken werden ohne Pause aneinander gehängt	180 cm
3.5. 12 m Streckentauchen mit Abstossen	<ul style="list-style-type: none">• An der Wand abtauchen und abstossen unter Wasser• Der ganze Körper muss während der ganzen Strecke unter Wasser bleiben	120 cm
3.6. Gestreckte Brustlage an Ort (mit Paddeln) während 5 Sekunden	<ul style="list-style-type: none">• Vollständig gestreckter und gespannter Körper in Brustlage; Gesicht im oder über dem Wasser, Schultern gerade; Fersen, Gesäss, Schultern und Kopf sind an der Wasseroberfläche• Ruhiges Paddeln neben dem Rumpf; Die Ellbogen sind unter der Wasseroberfläche• Kein «Wandern» kopfwärts, fusswärts oder seitwärts. 	80 cm
3.7. Pflichtfigur: Rückenlage-Zuber-Flamingo-Zuber-Rückenlage	<ol style="list-style-type: none">1. Gestreckte Rückenlage an Ort mit Paddeln (wie 1.7.)2. Die Unterschenkel der Wasseroberfläche entlang anziehen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Die Unterschenkel und die Füsse bleiben dabei immer an der Wasseroberfläche. Das Gesicht zeigt zur Decke, die Ohren sind im Wasser (Zuberhaltung)3. In dieser Haltung wird ein Bein senkrecht nach oben in die Flamingohaltung gestreckt. Das andere Bein gleichzeitig soweit zum Körper ziehen, dass das senkrechte Bein den waagrechten Unterschenkel (inkl. Fuss) halbiert.4. Das gestreckte Bein wird wieder zurück an die Wasseroberfläche gelegt (Zuberhaltung)5. Kontinuierliches Ausstrecken der Beine in die Rückenlage. Die ganze Übung ist langsam, kontrolliert und an Ort auszuführen. 	80 cm
3.8. Pflichtfigur: Rolle	<ul style="list-style-type: none">• In der gestreckten Rückenlage (Arme ausgestreckt über dem Kopf, Hände beisammen) wird an der Wasseroberfläche eine ganze Rolle (Drehung) um die Körperlängsachse ausgeführt. Kein Beinschlag, kein Paddeln.• Der Körper bleibt gestreckt 	80 cm



Synchronschwimmtest 4

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise	Empfohlene Mindestwassertiefe
4.1. 150m Schwimmen	a) 25 m Kraulbeinschlag mit dem Schwimmbrett b) 50 m Kraul c) 25 m Rückencrawlbeinschlag; Hände zusammen, Arme gestreckt hinter dem Kopf d) 50 m Rückencrawl Die ganze Strecke ist zügig, rhythmisch und ohne Unterbruch zu schwimmen	120 cm
4.2. Je 5 m Paddeln in Rückenlage kopfwärts und fusswärts (wie 1.4. und 1.5.)	<ul style="list-style-type: none"> • Vollständig gestreckter und gespannter Körper; Fussrist, Hüfte und Kopf sind in einer Linie an der Wasseroberfläche • Langsamer Antrieb (nur mit Unterarmen) • 5 m kopfwärts (aufgestellte Handhaltung) dann ohne Unterbruch wechseln zu 5 m fusswärts (abgewinkelte Handhaltung) • Ruhiges, gleichmässiges Fortbewegen 	80 cm
4.3. 10m Baumstammpaddeln, Brustlage kopfwärts, Gesicht im Wasser, Hände unter dem Oberkörper	<ul style="list-style-type: none"> • Vollständig gestreckter und gespannter Körper in Brustlage; Gesicht im Wasser, Schultern gerade; Fersen, Gesäss, Schultern und Hinterkopf sind an der Wasseroberfläche • Die Arme sind leicht gebeugt (aufgestellte Handhaltung); die Paddelbewegung wird unter dem Rumpf ausgeführt • Ruhiges, gleichmässiges Fortbewegen • Der Kopf darf zum Atmen aus dem Wasser gehoben werden. 	80 cm
4.4. 15m Streckentauchen	<ul style="list-style-type: none"> • An der Wand abtauchen und abstossen unter Wasser • Der ganze Körper muss während der ganzen Strecke unter Wasser bleiben. 	120 cm
4.5. Kombination	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 Brustschwimmzüge mit dem Kopf aus dem Wasser 2. Aufrecht Wasserstampfen 3. Eine halbe Drehung um die Körperlängsachse 4. Abliegen in die Rückenlage 5. In der Rückenlage 5 m Kopfwärtpaddeln (wie 1.4.) 6. Schneller Purzelbaum rückwärts Die Übungen sind ohne Unterbruch auszuführen.	120 cm
4.6. Pflichtfigur: Hechtsalto gehockt rückwärts	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gestreckte Rückenlage an Ort mit Paddeln (wie 1.7.) 2. Die Unterschenkel der Wasseroberfläche entlang anziehen, bis die Oberschenkel den Oberkörper berühren. Die Unterschenkel und die Füsse bleiben dabei immer an der Wasseroberfläche. Die Ohren bleiben im Wasser. 3. In dieser gehockten Haltung ohne Pause die Rotation beginnen. Rückwärts drehen, bis der Kopf und die Füsse wieder an der Wasseroberfläche sind (Gesicht zeigt zum Knie) 4. Kontinuierliches Ausstrecken des ganzen Körpers in die Rückenlage. Die ganze Übung ist langsam, kontrolliert und an Ort auszuführen.	180 cm
4.7. Pflichtfigur: Wasserrad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gestreckte Rückenlage (wie 1.7.) 2. Beine spreizen, die Fussriste bleiben an der Wasseroberfläche 3. Der rechte Fuss wird oberhalb des linken Knies aufgelegt und das linke Knie gebeugt. Rechtes Knie, linker Fuss, Hüfte und Schultern sind möglichst nahe an der Wasseroberfläche. 4. In dieser Haltung wird eine ganze Drehung um 360° nach rechts ausgeführt, wobei die Hüften den Drehpunkt bilden. 5. Die Beine werden wieder in die gespreizte Rückenlage gebracht und dann geschlossen. 6. Die Knie und Füsse sollen während der ganzen Figur an der Oberfläche bleiben. Diese Pflichtfigur kann sinngemäss auch nach links ausgeführt werden.	80 cm
4.8. Pflichtfigur: Ballettbein einfach	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gestreckte Rückenlage an Ort (wie 1.7.) 2. Ein Knie langsam aus dem Wasser anziehen, wobei der Fuss der Innenseite des gestreckten Beines entlang geführt wird, bis der Oberschenkel senkrecht steht. Der Fuss des gestreckten Beines bleibt während der ganzen Übung an der Wasseroberfläche. 3. Der Unterschenkel des angezogenen Beines wird in die Senkrechte gestreckt. 4. Danach das gestreckte Bein wieder in die Beugekniehaltung bringen. Der Oberschenkel sollte während dem Heben und Senken des Unterschenkels stets senkrecht zur Wasseroberfläche bleiben. 5. Das Bein langsam ausstrecken, bis die Rückenlage wieder eingenommen ist. Die Übung muss langsam und mit kontinuierlichen Bewegungen an Ort ausgeführt werden.	80 cm



Technische Erläuterungen

1. Schwimmen

Das Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Synchronschwimmtrainings. Das Ziel ist es, die Vorwärtsbewegung mühelos und rhythmisch erscheinen zu lassen, wobei trotzdem eine gewisse Schnelligkeit gefordert wird. Deshalb sind die Hauptbewertungspunkte aller schwimmerischen Anforderungen in den Synchronschwimmtests:

- rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbrechung
- ruhige Körperhaltung
- fließendes Vorwärtskommen

2. Paddeln

Das Paddeln dient dazu, den Körper in allen drei Dimensionen vorwärts, rückwärts, seitwärts nach oben und unten zu bewegen oder in allen drei Achsen zu drehen. Anders als bei der Fortbewegung an Land kann man sich am Wasser nicht einfach abtosses, um vorwärts zu kommen. Das Wasser muss geschickt seitlich verdrängt werden, um idealen Vor- bzw. Auftrieb erzeugen zu können.

Im Synchronschwimmen gibt es verschiedene Paddelarten, die sich in drei Hauptgruppen einteilen lassen:

- Paddeln in Rückenlage: Paddeln an Ort, Kopfwärts, Fusswärts, Torpedo, Delfin
- Paddeln in Bauchlage: Paddeln an Ort, Kanu (Kopf aus dem Wasser), Baumstamm (Kopf im Wasser), Russisch, Lobster
- Paddeln in vertikaler Position: Support Scull, Mischformen für Übergänge

Die Grundregeln des Paddelns sind:

- Wasserverdrängung in eine Richtung ergibt eine Vorwärtsbewegung in die entgegengesetzte Richtung.
- ein regelmässiger, konstanter Druck aufs Wasser ergibt ein gleichmässiges Gleiten
- Wasserverdrängung im Bereich des Körperschwerpunktes ergibt Stabilität

Methodischer Hinweis zum Erlernen der Paddelbewegung

Oberarme möglichst ruhig. Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine liegende Acht ∞. Dadurch wird ständiger gleichmässiger Druck auf das Wasser gegeben. Ruckartige Bewegungen sind falsch.

Vorübung: Unterarme führen auf einer flachen Unterlage (Tisch, Boden) scheibenwischartige Bewegungen aus (Handflächen nach unten). Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg. Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite 45° aufgestellt und bei der Auswärtsbewegung wird die Kleinfingerseite 45° aufgestellt.

Für die Fortbewegung in die verschiedenen Richtungen unterscheiden wir drei Grundtypen des Paddelns:

a) Flache Handhaltung



- Wird angewendet für Rücken- und Brustlage an Ort und für vertikale Haltung

b) Aufgestellte Handhaltung



- Wird angewendet für Rückenlage kopfwärts, Torpedo, Kanu, Baumstamm

c) Abgewinkelte Handhaltung



- Wird angewendet für Rückenlage fusswärts, Delfin



Die Pfeile zeigen die Richtung der Wasserverdrängung an. Die Fortbewegung erfolgt also immer in die Richtung des Handrückens.

Wichtigste Bewertungskriterien aller Paddeltechniken sind:

- gleichmässiges Fahren unter konstantem Druck
- Harmonische Arm- und Handbewegungen
- kontrollierte Körperhaltung

3. Körperhaltung

Die vielen verschiedenen Haltungen sind alles Variationen der Grundhaltung (gestreckte Rückenlage). Die Beine können zum Beispiel angewinkelt (Beugeknie), nach oben gestreckt (Ballettbein), oder der gesamte Körper kann in die vertikale Ebene gebracht werden. Ausserdem können die Haltungen an der Wasseroberfläche oder unter Wasser sein.

Im Synchronschwimmen ist der Körper in jeder Haltung und auch während einer Bewegung gespannt und kontrolliert. Der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, die Füsse sind gestreckt.

4. Pflichtfiguren

Die Kombination von verschiedenen Haltungen und Bewegungen ermöglicht mit Hilfe der verschiedenen Paddelarten beinahe unzählig viele Figuren. Pflichtfiguren sind vorgegebene Übungen, die alle aus folgenden Elementen bestehen:

- Ausgangslage (Bauch- oder Rückenlage)
- Bewegung und/oder Drehung des Körpers
- Schlusslage (Bauch- oder Rückenlage) oder Absinken des Körpers unter die Wasseroberfläche

Die wichtigsten Bewertungspunkte der Pflichtfiguren sind:

- Der Bewegungsablauf ist langsam, kontinuierlich und kontrolliert (nur in Ausnahmefällen schnell)
- hohe Wasserlage
- normalerweise an Ort und Stelle (d. h. ohne «Wandern»)

