

## Danser ballett i vannet

– Synkronsvømming er en kombinasjon av svømming og dans, forteller Iben Henrikke Øverland Schøning (11) fra Sætre. Sammen med et titalls jevnaldrende jenter begynte hun med den for mange ukjente svømmegrenen da Asker svømmeklubb startet opp med synkronsvømming i januar i år.

*Av: Linn og Ørjan Krogh Hansen (foto)*

– Jeg begynte med synkronsvømming fordi jeg elsker å svømme og danse. Det er nemlig det synkronsvømming handler om, - å danse i vannet, forteller Iben Henrikke Øverland Schøning fra bassengkanten på Landøya bad i Asker. I denne hallen har 11-åringen trent tre ganger i uken det siste halvåret. Ved siden av å svømme to ganger i uken med svømmeklubben, har Iben også vært i hallen om søndagene for å trene på det hun beskriver som «jazzballet i vannet».

### Første konkurranse

For en uke siden deltok askerjentene i sin aller første konkurranse.

– Jeg var påmeldt, men ble desverre syk den dagen vi skulle konkurrere, forteller den blide Sætre-jenta, som innrømmer at den nye svømmesporten også ga henne noen overraskelser. For bak de grasiøse og samstemte bevegelsene til jentene ligger mye trening.

– Det ser kanskje ut som det er ren dans, men synkronsvømming består av mer svømming enn jeg hadde trodd. Det er helt avgjørende å holde balansen og konsentrasjonen, samtidig som man beveger armer og ben i vannet.

### Må øve på land

Når jentene skal lære en ny øvelse må de først lære hele øvelsen på land.

Landtreningen innebærer blant annet at dem å telle inn i oss for å kunne utføre de samme øvelsene på likt, slikt at de blir så synkronisert som mulig.

–Først når vi behersker den godt på land begynner vi å trene i vannet. Og da stykkevis og delt. Vi øver inn én og én deløvelser, før vi til slutt setter disse sammen til én lang øvelse, eller figur, som det heter på synkronspråket.

Som svømmer har Iben erfart at synkronsvømmingen har gitt henne en fordel ved at hun lærer nye tekniske øvelser som også er gunstige for den ordinære svømmetreningen.

### Oppvisning denne uken

Iben er en aktiv jente, som i tillegg til å svømme både vanlig og synkronsvømming, også driver med riding, agility, og både klassisk- og jazzballet. Men hun synes synkronsvømming er veldig gøy, og regner med å fortsette en stund. For mange er dette en ukjent idrett, men den krever kun at du er glad i vann og dans, ifølge Sætre-jenta.

– Hvis du lurer på hva synkronsvømming går ut på, så kom og se på oss på Landøya

torsdag den 11.juni. Da er det svømmeklubbens sommeravslutning, og synkrongruppa skal ha oppvisning, oppfordrer Iben.

### **Liten idrett på vei opp**

Konkurransen på Lambertseter forrige helg samlet rundt 40 synkronsvømmere fra Asker, Oslo og Kongsberg, og var kombinert NM, landskonkurransen og rekrutteringskonkurransen. Stevnet var det største innen synkronsvømming på mange år, noe som ifølge Hilde Tinglum i synkronutvalget i Norges svømmeforbund viser at sporten har fått ny giv etter flere års dvale. Synkronsvømming er OL-gren for damer, med Russland, Canada, Spania, USA og Kina som de ledende nasjonene.

FOTOS:

*LAGØVELSE: De unge askerjentene har lært mye på kort tid. Foto: Ørjan Krogh Hansen.*

*VANNBALLERINA: Ved å trene synkronsvømming kombinerer Iben Henrikke Øverland Schøning fra Sætre sine to favorittgrener, som er dans og svømming, Foto: Linn Krogh Hansen.*

(Iben på ryggen i vannet)

**BALANSE:** Å kunne ligge stille i vannet er en forutsetning for å lære de vanskeligere synkronfigurene. (Foto Linn Krogh Hansen)