

# Zwemvereniging Brunssum

## Synchroonzwemmen

Synchroonzwemmen is echt een sport voor meiden. Het is te vergelijken met ballet of turnen, maar dan in het water. Als je naar synchroonzwemmen kijkt, zie je de zwemsters altijd lachen. Ze hebben mooie badpakken aan en hun haar zit in een knot. Het lijkt heel gemakkelijk, maar vergis je niet: synchroonzwemmen is echt een pittige sport!



## Wat heb je nodig voor synchroonzwemmen?

Een badpak natuurlijk en verder een neusklem, een badmuts en een zwembriljetje. Kom gerust eens kijken naar een training. Je mag ook vier keer gratis mee trainen om zelf te proberen wat synchroonzwemmen is. Laat even weten dat je komt via [synchro.zvb@gmail.com](mailto:synchro.zvb@gmail.com).

## Trainingstijden

Maandag: 19:00-20:15 uur  
Zaterdag: 09:00-11:00 uur

## Adres

Zwembad de Bronspot  
Koutenveld 1b Brunssum



### **Beginnen**

Om te beginnen met synchroonzwemmen moet je minimaal je zwemdiploma A hebben. In kleine groepjes leer je de basistechnieken: Drijven, stuwen en eggbeaten. Conditietraining is heel belangrijk, je moet veel uithoudingsvermogen hebben om lang onder water te kunnen blijven. Tijdens de trainingen doen we ook veel lenigheids oefeningen.

### **Muziek**

Om een uitvoering of een muzieknummer te leren, oefen je eerst op de kant. Met de armen maak je dan alle bewegingen op de maat van de muziek, die je in het water ook maakt met je armen en benen. Daarna ga je oefenen in het water: zwemmen op de maat van de muziek en met de hele groep precies tegelijk.

### **Wedstrijden**

Bij het synchroonzwemmen kun je meedoen aan twee soorten wedstrijden: figurenwedstrijden en uitvoeringswedstrijden. Bij een figurenwedstrijd moet je de techniek van verschillende figuren laten zien. De jury zit aan de kant en geeft je punten. Bij een uitvoeringswedstrijd laat je een muzieknummer zien. Je zwemt dan alleen (solo), met z'n tweeën (duet) of met een groep (ploeg). De jury kijkt dan of je op de maat zwemt, of het gelijk gaat en of je de figuren die je in het nummer zwemt ook goed doet.



### **Gezelligheid**

Bij ZV Brunssum hoort ook teamspirit en gezelligheid. De zwemsters moedigen elkaar aan bij wedstrijden en helpen bij de training. Ook buiten de trainingen en wedstrijden organiseert de vereniging activiteiten, zoals een sinterklaasfeest, een spokentocht, een verenigingskamp en niet te vergeten de show, waaraan alle zwemsters groot en klein meedoen om te laten zien wat ze geleerd hebben.