

Übung & Meister

„Schwimmen wie eine Meerjungfrau ist sehr anstrengend“

Mermaiding

Was meint der Begriff „Mermaiding“?

Wie eine Meerjungfrau zu schwimmen.

Wie schwimmt man wie eine Meerjungfrau?

Es ist schon sehr anstrengend, in der Beinbewegung praktisch wie Delfinschwimmen. Man muss die Körperbewegung wie eine Welle machen. Die Arme werden am besten einfach nur nach vorne gestreckt, sodass die Welle von den Fingerspitzen bis in die Zehen voll durchgeht.

Wo liegt der Reiz beim Mermaiding?

Den größten Reiz macht das wunderschöne Meerjungfrauenkostüm aus und damit wie eine Nixe durch das Wasser zu gleiten, zu schwimmen und zu tauchen.

Braucht es dafür eine besondere Ausrüstung?



Man braucht eine Monoflosse, sonst nur Badesachen. Wer einen Mermaiding-Kurs bei uns besucht, kann die Monoflosse auch ausleihen. Ein

Meerjungfrau-Kostüm mit

Bikini- oder anderem Oberteil zu kaufen, ist durchaus möglich, das ist aber nicht unbedingt notwendig. Wenn ich Jungs in meinen Kursen dabei habe, frage ich sie auch, ob sie ein Kostüm oder nur eine Monoflosse möchten. Die meisten Jungen wollen auch ein Kostüm.

Wo zieht man das Kostüm am besten an?

Ich lege dicke Matten an den Beckenrand, damit sich die Kursteilnehmer da an- und auch wieder ausziehen können. Eine eigene Flosse ist insofern von Vorteil, dass sie garantiert passt. Bei den Ausleihflossen muss man eventuell suchen, bis man die passende Monoflosse gefunden hat. Auf unsere Flossen darf sich niemand stellen, da diese aus Hartplastik sind. Wenn man zu oft auf die scharfen Beckenkanten rutscht, scheuert sich das Schuppenkostüm kaputt, die Matten beugen gut vor und verlängern die Lebensdauer der Meerjungfrauenhaut.

Wer übt diesen Freizeitsport aus?

Meistens sind es Mädchen. Jungen wollen es nur ganz selten ausprobieren. Manchmal wollen auch Frauen es in einem Schnupperkurs für sich testen. Beim Wellnessstag für Frauen haben es alle Teilnehmerinnen ausprobiert, sogar eine unserer älteren Besucherinnen. Einmal hatte ich beim Kindergeburtstag auch einen sehr interessierten Vater dabei.

Für welche Altersstufe eignet er sich?

Ich hatte schon ein Mädchen von fünf Jahren. Meistens sind die Interessierten in einer Altersspanne von sechs bis 13 oder auch mal 16 Jahren.

Wie sind Sie persönlich dazu gekommen?

Meine Tochter hat viele H2O-Filme oder Berichte über Mermaiding im Fernsehen gesehen. Das wollte sie 2015 auf ihrer Geburtstagsparty auch gerne machen. Aber entsprechende Angebote waren leider zu weit weg und zu teuer. Ich hatte meinen Tauchschein, kann Delfin schwimmen, kenne die Bewegungsabläufe. Außerdem gehören Methodik und Didaktik zu meiner Ausbildung. Da habe ich gedacht: Das ist doch kein Problem! Ich habe mir einen Kurs angeschaut, mich im Internet näher informiert und habe mir vieles selbst angeeignet. Mein Arbeitgeber hat mir für das Mermaiding-Angebot im Hallenbad Lilienthal grünes Licht gegeben. So bin ich mit dem Geburtstagssevent meiner Tochter gestartet. Der Boom auf dieses neue Aqua-Angebot hat sich verselbstständigt.

Welche Voraussetzungen sollten mitgebracht werden, um wie eine Meerjungfrau durchs Wasser gleiten zu können?

Für einen Schnuppertermin sollte man mindestens ein Seepferdchen-Abzeichen haben, aber für die Kurse mindestens das Bronzezeichen, weil wir da auch tauchen und Kondition benötigen.

Tauchen ist wichtig für diese Trendsportart. Wie wird das trainiert?

Ich baue zwischendurch Übungen oder Spiele ein. Zum Beispiel, wer am weitesten taucht und dabei die meisten Ringe einsammelt. Partnertauchen ist auch sehr beliebt. Zwei Nixen tauchen gemeinsam ab und halten Händchen. Wer nicht mehr kann, drückt die Hand des anderen als Zeichen dafür, dass er auftauchen möchte.

Ist eine besondere Atemtechnik nötig?

Nein. Jeder macht es beim Tauchen anders, einer hält die Luft an, der andere lässt zwischendurch Luft ab. Das muss jeder für sich austesten.

Was ist die schwierigste Aufgabe?

Rückwärtstauchen ist für viele das Schwierigste, vor allem wenn sie keine Tauchmaske aufhaben und Wasser in die Nase bekommen. Das Zweitschwierigste ist dabei die Position zu halten, also die Höhe und nicht aufzutauchen oder auf dem Boden aufzukommen zwischendurch.

Welche Körperteile werden beim Schwimmen mit der Monoflosse besonders trainiert?

Bauch, Peine, Po und auch die Füße.

Gibt es Sicherheitsregeln?

Insofern, dass alle Abstand halten müssen, damit niemand die Flosse vom Vordermann auf den Kopf kriegt. Und beim Rückwärtsschwimmen immer schön rechts halten, sonst gibt es eine Kopfnuss für den Entgegenkommenden. Es muss immer jeder auf jeden achten!

Seit wann geben Sie Unterricht im Hallenbad Lilienthal?

Seit vier Jahren.

Wie läuft eine Kursstunde ab?

Es sind immer zwischen zehn und 14 Kinder, die ich eine Stunde lang trainiere. Die Rückwärtsbewegung üben wir zum Beispiel zuerst mit der Schwimm-Nudel ein, damit sich die Kinder voll auf die Bewegung konzentrieren können. Wer nicht mehr kann, ruht sich zwischendurch auf der Matte aus. Ich denke mir auch oft neue Übungen aus, die ich einbaue, damit es für die kleinen Meerjungfrauen interessant bleibt. Ich gebe auch Schwimm- und Wassergymnastikkurse. Früher habe ich Kinderturnen geleitet, in der Gestaltung von Übungsstunden bin ich sehr geübt. Ich überlege, was passt in die Bewegungsabläufe und auch in nicht so tiefes Wasser – und habe spontan immer Ideen.

Gibt es unterschiedliche Lernstufen?

Gibt es schon. Aber ich mische immer gerne in meinen Gruppen Anfänger und Fortgeschrittene, damit sie sich etwas abgucken können. Für alle ist es so ein Anreiz. Jeder macht so mit, wie er kann. Es gibt Übungen, die nicht so einfach sind, zum Beispiel Rückwärts-, Zickzack- oder Seitenlagetauchen. Oder ich setze mal Schaumstoffquader ein, die man mit den Händen zusammenpressen und transportieren muss. Aber zuerst muss man auch erst einmal den Bogen raushaben, die richtige Körperspannung.

Besteht die Chance des Ausprobierens?

Ja. Man kann Schnuppertermine auf Anfrage buchen, um zu gucken, ob einem Mermaiding Spaß macht und für einen geeignet ist. Man muss sich dafür aber vorher anmelden. Eine halbe Stunde kostet zehn Euro. Wir leihen auch Monoflossenkostüme von XS bis XL für die Kurse aus.

Wie sieht so eine Schnupperstunde aus?

Wir fangen immer am Beckenrand an, üben die Bewegung dann mit der Nudel vorwärts schwimmend und danach starten wir mit dem Tauchen im Nichtschwimmerteil. Irgendwann können alle auch im Schwimmerbereich tauchen in 1,90 Meter Tiefe. Man merkt dabei, die Teilnehmer werden immer besser und sicherer.

Gibt es eine Fangemeinde fürs Abtauchen ins Reich der Nixen?

Mädchen wollen Mermaiding ausprobieren und mit ihren Freundinnen machen. Deshalb biete ich Mermaiding-Geburtstagspartys an. Auch das Gruppenangebot für Junggesellinnen-Abschiede war eine Idee von mir. Damen, die erst skeptisch mitgemacht haben, waren hinterher ganz begeistert.

Kann ich mich mit Monoflosse in allen Hallen- und Freibädern frei im Wasser bewegen?

Vermutlich nicht. In Lilienthal machen wir es so, dass jedes Mal die diensthabende Aufsicht gefragt werden muss. Wenn der Schwimmerbereich zu voll ist, muss man warten oder sich im kleinen Becken aufhalten.

Die Fragen stellt Ulrike Troue.

Dagmar Kaltschmidt

hat die zweieinhalbjährige Ausbildung zur Schwimmmeistergehilfin absolviert und arbeitet seit mehr als 30 Jahren im Hallenbad Lilienthal, gibt zudem etwa 15 Kurse pro Woche. Die 1970 geborene Lilienthalerin schwimmt seit ihrer Kindheit gerne. In ihrer Freizeit probiert sie gerne alles Neue in Verbindung mit Wasser aus, zum Beispiel Stand-Up-Paddling. Per Zufall ist Dagmar Kaltschmidt aufs Mermaiding gekommen. Seit vier Jahren gibt die Autodidaktin in dieser Trendsportart selbst Kurse.

Mermaid

heißt aus dem Englischen übersetzt Meerjungfrau. So wird auch die Trendsportart bezeichnet, wie eine Meerjungfrau schwimmen zu wollen. Mermaiding wird in den USA schon einige Jahre von Jung und Alt ausprobiert und hat in Deutschland eine wachsende Fangemeinde. Es ist ein Freizeitsport, den größtenteils Mädchen von sechs bis 13 Jahren ausüben und für die in Bremen aktuell nur Dagmar Kaltschmidt im Lilienthaler Hallenbad Kurse anbietet. Sie weist darauf hin, dass sich diejenigen, die freitags mitmachen möchten, auf Wartezeiten einstellen sollten. Die „Meerjungfrau“-Trainierin bietet nach Absprache auch Termine für Mermaiding-Geburtstage, zum Schnuppern und für Junggesellinnenabschiede an. Näheres unter www.hallenbad-lilienthal.de. Direktkontakt ist per Handy 015 90- 147 76 44 oder E-Mail an Dagmar.Kaltschmidt@lilienthal.de möglich.
