

Stuwen en egg beaten

Watervrienden Didam loopt voorop met recreatief synchroon zwemmen nieuwe stijl

DIDAM - Stuwen, egg beaten, zeilboten en koprollen. Het zijn zo wat oefeningen op de instructie dvd, die in het kader van de pilot recreatief synchroon zwemmen in samenwerking met Watervrienden Didam tot stand is gekomen. De zwemvereniging reikte afgelopen week de eerste diploma's voor de nieuwe zwemvaardigheidstraining uit aan de zeven meiden, die op de dvd de hoofdrol vertolken.

Onder leiding van opleidster Irma Sommers en trainer Lieve Zeegers gaven de meiden tevens een demonstratie in zwembad 'de Hoevert'. Oudkampioene Sharon Sommers was uitgenodigd voor een solo om zo alle mogelijkheden binnen het synchroon zwemmen aan het publiek te tonen. „We hebben jaren topsport bedreven”, vertelt moeder Irma. „Sharon in het water en ik langs de kant. Dat was een prachtige tijd, maar nu willen we ons voor de breedtesport inzetten en het recreatieve synchroon zwemmen binnen de verenigingen promoten. Met deze dvd als voorbeeld gaat er overal in het land een pilot van start. Met Watervrienden Didam voorop.” De dvd is, op initiatief van het NRZ/NFZ, in december opge-

Diploma's

De diplomastructuur binnen het zwemmen is opnieuw ontwikkeld. Zo wordt het basiszwemmen, het zwem ABC, tegenwoordig door zwembad 'de Hoevert' gegeven. Bij Watervrienden Didam zijn de vaardigheidsdiploma's ingevoerd. „Wij zijn één van de weinige verenigingen in Nederland die in bijna alle disciplines les geven”, zegt pr-man Arthur Klerk. „Naast het recreatief synchroon zwemmen kun je bij ons terecht voor plank springen, bal zwemmen, survival zwemmen, snorkelen en de wereld zwemsporten. Alleen aquakids doen we niet.” Als vervolg op het survival zwemmen bieden de Watervrienden de reddingsbrigade. „Het is hier af en toe net Baywatch”, lacht Lieve Zeegers.

nomen en bedoeld als referentiekader voor het afzweemniveau. Sharon Sommers heeft daarbij de technische vaardigheden voor haar rekening genomen. „Door mee te helpen aan de dvd hebben vijf meiden inmiddels alle drie de diploma's behaald en twee zwemsters, die er pas later bijkwamen, één diploma”, zegt Irma Sommers. „Met deze groep werken we nu



Sharon Sommers gaf vorige week een demonstratie synchroon zwemmen in 'de Hoevert'. Samen met zeven meiden van de Watervrienden hielp ze mee aan een instructie dvd. FOTO MARION NEUZER

verder aan de techniek, wat uiteindelijk moet leiden tot een showprogramma. Meisjes, maar ook jongens, die willen instromen, moeten minimaal hun C-diploma hebben.” Op de woensdagavond van 18.45 tot 19.30 uur leren de deelnemers oefeningen als de gehurkte draai, koprol achterover, netjes zwemmen, schoolslag op muziek, tegelijk inspringen, egg beaten (watertraptechniek) en stuwen, de meest essentiële techniek binnen het

synchroon zwemmen. „Ik ben degene die de kar trekt”, laat Irma Sommers weten. „Daarbij leid ik de trainers van Watervrienden Didam op, zodat ze straks de basisvaardigheden van het synchroon zwemmen kunnen overbrengen op hun leerlingen. Met de meiden die nu zijn geslaagd en door willen, werken we toe naar een showprogramma. Plezier blijft echter het hoofddoel. Watervrienden Didam wil zeker geen wedstrijdvereniging worden.”

Thuis

Voor Irma en Sharon Sommers uit Panterden is zwembad 'de Hoevert' in Didam al jaren de thuisbasis. „Op wedstrijd niveau hebben we in Arnhem, Dieren en Hoofddorp gewerkt, maar onze baantjes, oefeningen en overige trainingen doen we allemaal hier” zegt Irma. „Daarom hebben de pilot en dvd-opnamen ook in Didam plaatsgevonden.”

Sharon Sommers

De inmiddels 19-jarige Sharon Sommers stopte anderhalf jaar geleden met top synchroon zwemmen. De Panterdense behaalde in haar carrière al haar doelen en richt zich nu volledig op haar studie. „Ik heb tijdens de Nederlandse kampioenschappen in alle disciplines alle kleuren medailles gehaald en met de Nederlandse ploeg ben ik achtste op een EK geworden. Voor een WK of Olympische Spelen is de sport in Nederland te klein. Bovendien kun je er geen geld mee verdienen. Dan moet je op en gegeven moment kiezen en dat heb ik anderhalf jaar geleden gedaan”, zegt Sharon.

Daarbij woonde ze voor topsport ook nog eens aan de verkeerde kant van het land. Net als in vele andere takken van sport, gebeurt het voor de synchroon zwemmers in et westen. „Ik lag twintig uur in de week in het water. Tel daar de reisurenschool bij, dan blijft er weinig tijd over voor andere dingen. Het was een prachtige periode, die ik voor geen goud had willen missen, maar nu ga ik me samen met mijn moeder richten op de breedtesport.” Het doel van de twee is om de sport op recreatief niveau bekend te maken. „Ik ben ooit aangestoken door mijn moeder. Gaf zij training dan zat ik in de Max-Cosli aan de badrand. Daar snoof ik de eerste chloordampen op, ha ha... En nu zijn we hier iedereen aan het besmetten met het synchroon zwemvirus.”

Meer informatie staat op www.watervriendendidam.nl