

# Der Jegenstorfer

Jegenstorf



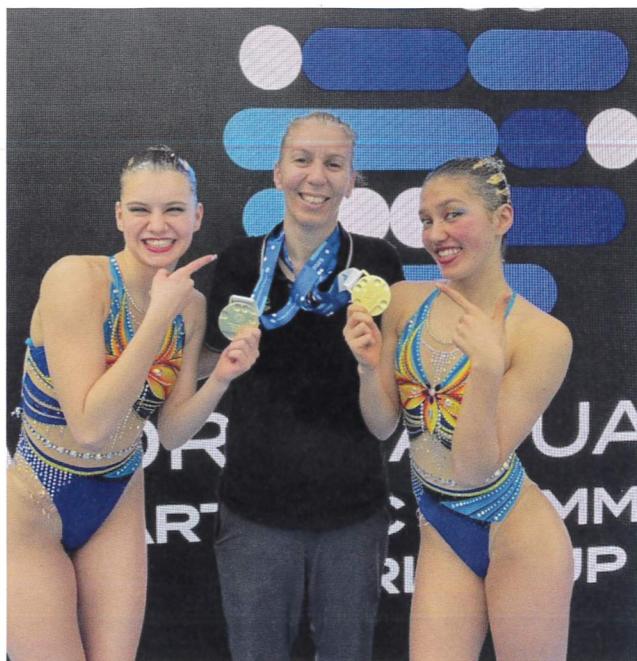
## 3/2025

Mitteilungsblatt der Gemeinde Jegenstorf,  
angeschlossen die Gemeinden Iffwil und Zuzwil



## Artistic Swimming

**«Es braucht Leidenschaft und Durchhaltevermögen» – Aimée Michel aus Scheunen über Artistic Swimming, Gelatine und grosse Ziele**



World Cup Paris (Silber, duett free) v.l.n.r. Aimée Michel, Francesca Zampieri (Haupttrainerin), Melody Halbeisen

Im März 2025 holte sie gemeinsam mit ihrer Duett Partnerin die Silbermedaille am World Aquatics Artistic Swimming World Cup in Frankreich. Aimée Michel ist 18 Jahre alt, trainiert beim Verein Artistic Swimming Bern und gehört zu den vielversprechendsten Schweizer Nachwuchshoffnungen in dieser Sportart. Wir haben mit ihr über ihren Sport, ihren Alltag und ihren Traum von Olympia gesprochen.

### Aimée, ist Artistic Swimming einfach der neue Name für Synchronschwimmen oder steckt mehr dahinter?

Der Name wurde geändert, aber auch das Reglement. Früher konnte man die Kür ziemlich frei gestalten. Bewertet wurde dann in drei Bereichen:

- Artistic Impression (z. B. Musikwahl, Choreo, Ausdruck)
- Execution (z. B. Technik, Haltung) und
- Difficulty (also der Schwierigkeitsgrad).

Das gibt es zwar immer noch, aber heute ist alles deutlich strukturierter: Bewegungen sind genau definiert und mit Punktwerten versehen wie eine Tabelle. Außerdem zählt die künstlerische Ausführung heute mehr als die anderen Kategorien.

### Wie bist du zu dieser Sportart gekommen?

Das Gottenkind meiner Mutter hat Artistic Swimming gemacht. Wir wurden jedes Jahr zur Weihnachtsshow ihres Vereins eingeladen und eines Tages durfte ich mit. Ich hatte gerade mit Ballett aufgehört und war sofort fasziniert: Die glitzernden Badekleider, das wasserfeste Make-up. Ich wollte das unbedingt auch. Seitdem bin ich bei Artistic Swimming Bern jetzt schon seit elf Jahren.



Europameisterschaft in Athen 2025 (duett free mit Melody Halbeisen) 5. Platz

### Wie sieht dein Training aus?

Es ist je nach Tag etwas unterschiedlich. Ich beginne immer an Land mit Aufwärmern, dann Krafttraining (z.B. Burpees, Liegestützen, Squats). Im Wasser schwimme ich meist 500 Meter ein, manchmal auch mehr, je nach Saisonphase. Danach kommt Dehnen, dann beginnen wir mit der Kür. Anfangs improvisieren wir zur Musik, unsere Trainerin Francesca Zampieri gestaltet daraus eine Choreo. Später wird viel wiederholt und an den Korrekturen gearbeitet. Oft gibt's zu jeder Bewegung welche. Danach trainieren wir auch an Land weiter: Kraft, Yoga, Ballett, Ausdauer, Stabilität, Akrobatik... Ich trainiere aktuell etwa 25 Stunden pro Woche, meist 4–6 Stunden pro Tag, 5 bis 6 Mal pro Woche. Dieses Pensum wird sich dieses Jahr noch erhöhen.

### Wie lange dauert es, bis eine Kür sitzt?

Um sie schwimmen zu können: etwa drei Monate. Aber bis sie wirklich sitzt, also präzise und im Detail, braucht es ein Jahr. Und selbst während der Saison verändern wir oft noch Kleinigkeiten auch aufgrund von Feedback der Jury.

## Wie trainierst du die Koordination? Im Wasser ist das sicher noch mal schwieriger als an Land.

Wir machen sogenanntes Trockentraining: Dabei führen wir an Land mit den Armen die Bewegungen aus, die später im Wasser mit den Beinen gemacht werden. Es hilft beim Merken. Es gibt auch das Feet Up-Training: Da stehen wir kopfüber und schauen im Spiegel, wie die Beine aussehen zum Beispiel, ob der Winkel stimmt.

## Was gefällt dir am meisten am Artistic Swimming?

Die Vielfalt! Es verbindet viele Sportarten: Schwimmen, Ballett, Akrobatik. Und man kann seine Emotionen ausdrücken. Ich liebe auch die Vorbereitung für Wettkämpfe: Gelatine ins Haar, Schminken, das ganze Ritual. Und natürlich das Reisen und das Kennenlernen von neuen Leuten. Man kann auch in unterschiedlichen Gruppen schwimmen, Solo, Duett, Team. Das macht es spannend.



World Cup Paris 2025 (duett free mit Melody Halbeisen)

## Gibt es auch Dinge, die dich ärgern?

Ja, dass der Sport oft unterschätzt oder belächelt wird. Viele wissen nicht, wie anstrengend und zeitintensiv Artistic Swimming wirklich ist. Es braucht viel Leidenschaft, sonst geht es nicht.

## Wie war es für dich, im März Silber im Weltcup zu gewinnen?

Das war ein tolles Gefühl. Es hat viel mit mir gemacht. Man investiert so viel und wenn es dann aufgeht, ist das einfach schön. Trotzdem bleibe ich am Boden und arbeite weiter.

## Was sind deine nächsten Ziele?

Ich möchte an die Olympischen Spiele 2028 aber zuerst müssen wir uns überhaupt qualifizieren. Ein wichtiges Etappenziel ist es, das Schweizer Duett zu werden. Daran arbeiten wir aktuell.



Europameisterschaft Athen 2025

## Wie kann man Artistic Swimming selbst ausprobieren?

Einfach bei Artistic Swimming Bern melden, wir haben eine Webseite, Instagram und TikTok. Wir freuen uns über neue Leute. Was man mitbringen sollte: Freude am Wasser und Teamgeist. Aber man sollte auch wissen: Der Sport ist sehr anstrengend und braucht viel Einsatz. Wer einfach aus Spaß dabei sein will, ist genauso willkommen, wir haben auch Breitensport-Teams in jeder Kategorie.

Wir drücken Aimée fest die Daumen, dass sie weiter auf der Erfolgswelle schwimmt und danken ihr ganz herzlich für ihre Offenheit, mit der sie unseren gwundrigen Fragen begegnet ist. Sponsoren dürfen sich übrigens sehr gerne via Redaktion des Jegenstorfers bei Aimée melden!

Mehr Infos zu Aimée Michel und dem Verein:

[artisticswimmingbern.ch](http://artisticswimmingbern.ch)

Instagram & TikTok: @artisticswimmingbern

Karin Müller, Infokommission