

## **Sichere Sprünge: Tipps vom Weltmeister für Anfänger im Turmspringen**

Profispringer Sebastian Becher gibt wichtige Sicherheitstipps für Laien nach dem tödlichen Vorfall in Bremen vom Zehn-Meter-Brett.

Die Schwimmgemeinschaft Delphin 03 Augsburg ist bekannt für ihre Talente im Turmspringen. In einem schockierenden Vorfall in Bremen kam es kürzlich zu einem tragischen Unfall: Ein 23-Jähriger erlag den Folgen eines Sprungs vom zehn Meter hohen Brett. Diese Tragödie hat viele Menschen dazu veranlasst, über die Sicherheit beim Turmspringen nachzudenken und Expertenmeinungen einzuholen. Sebastian Becher, mehrfacher Welt- und Europameister im Turmspringen, bietet Einblicke und Ratschläge für Laien und Eltern.

Der Aufprall von zehn Metern Höhe kann weitreichende Folgen haben. Becher erklärt, dass dieser Aufprall mit dem Aufkommen auf Beton aus geringer Höhe vergleichbar ist. „Es ist äußerst wichtig, dass Anfänger beim Sprung darauf achten, gerade herunterzuspringen und mit den Füßen zuerst ins Wasser zu tauchen“, rät Becher eindringlich. Dies minimiert nicht nur das Risiko schwerer Verletzungen, sondern sorgt auch für einen sichereren Sprung insgesamt.

### **Sicherheit geht vor: Die richtige Herangehensweise**

Becher empfiehlt anschaulich, dass jeder Anfänger zuerst auf dem Ein-Meter-Brett beginnen sollte. „Es ist essenziell, sich langsam von den niedrigen Höhen bis zu den größeren zu

steigern“, empfiehlt der Profi. Dies ermöglicht den Sportlern, ein Gefühl für das Sprungverhalten zu entwickeln und ihre Technik schrittweise zu verbessern. Für viele Anfänger kann die Vorstellung, sofort Saltos zu springen, verlockend sein, jedoch sollte man sich nicht überfordern und die Grundlagen lernen.

Außerdem stellt sich die Frage, ob es spezifische Richtlinien gibt, die Kindern das Springen in unterschiedlichen Höhen ermöglichen. Becher erinnert sich: „Ich bin selbst mit sechs Jahren zum ersten Mal vom Fünfer gesprungen. Wenn Kinder Freude am Wasser haben und sich für das Turmspringen interessieren, ist es ratsam, sie in einem Verein anzumelden, um die richtigen Techniken zu erlernen.“ Dies fördert nicht nur die Sicherheit, sondern auch die Freude am Sport.

## **Eltern müssen den Überblick behalten**

Eltern spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, ihren Kindern Sicherheit beim Turmspringen zu vermitteln. „Es ist wichtig, dass Kinder in der Lage sind, die Körperspannung zu halten und nicht nach unten zu schauen, während sie springen“, betont Becher. Zudem sollten Eltern in der Lage sein, den sportlichen Entwicklungsstand und das Schwimmvermögen ihres Kindes genau zu beurteilen. „Kann mein Kind sicher schwimmen? Ist es sportlich genug? Solche Fragen müssen vor dem ersten Sprung geklärt werden“, erklärt Becher. So stellen Eltern sicher, dass ihre Kinder gut vorbereitet sind und das Sprungerlebnis mit Freude und Sicherheit verbinden können.

In Anbetracht des tragischen Vorfalls in Bremen ist es unerlässlich, solche sicherheitsrelevanten Gespräche zu führen und sowohl Kinder als auch Erwachsene für die Herausforderungen und Gefahren des Turmspringens zu sensibilisieren. Fachkundige Einschätzungen und angemessenes Training sind die besten Voraussetzungen, um Sicherheit und Spaß bei diesem faszinierenden Sport zu gewährleisten.

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**