

NP Junior



AUGEN ZU UND REIN:
Daniel taucht nach seinem Sprung mustergültig ab.



BRETTSPIEL:
Fabio (9.), Christian (13), Daniel (11), Tammo (9) und Luca (11, von links) sitzen in luftiger Höhe.
Fotos: Petrow

Sie haben keine Angst vorm Zehner

Wie Kinder beim SV Aegir das Turmspringen trainieren

VON GERKO NAUMANN

HANNOVER. Ohne einmal nach unten zu schauen, klettert der 13-jährige Christian die Leiter des Sprungturms im Stadionbad hinauf. Selbstsicher schreitet er zum vorderen Ende des Sprungbretts und dreht sich mit dem Rücken zum Becken. Ein paar kräftige Hüpfen später stößt er sich mit beiden Füßen ab und zieht die Beine fest an den Körper. Er dreht in der Luft eine Rolle rückwärts und streckt dann Arme und Beine von sich. Fast gerade kommt er im Wasser an, so dass es kaum spritzt.

Als Christian nach einigen Sekunden wieder auftaucht und mit ein paar kräftigen Armzügen zum Beckenrand schwimmt, grinst er zufrieden. „Ich finds geil zu springen. Das gibt mir einfach den Kick“, sagt der 13-Jährige – gibt aber auch zu, dass es vor jedem Sprung vor Aufregung im Bauch kribbelt.

Das Gefühl kennt auch Stefanie von

Berg. Sie schwimmt zwar lieber gemütlich ihre Bahnen im Becken, als waghalsige Sprünge zu machen, hat aber ihren elfjährigen Sohn Luca beim Training abgeliefert. „Er hat schon länger gedrängelt, dass er turmspringen lernen möchte“, sagt von Berg. Das Interesse an der ungewöhnlichen Sportart hat sich früh abgezeichnet: Mit gerade mal fünf Jahren sei Luca zum ersten Mal vom Zehnmeterbrett gesprungen. Am Anfang habe sie sich nicht mal getraut hinzusehen. Diese Angst habe sich aber längst gelegt: „Ich habe gemerkt, dass nichts passieren kann.“

Turmspringen ist in Niedersachsen bislang eine absolute Randsportart. Das zu ändern, haben sich die Verantwortlichen des SV Aegir zur Aufgabe gemacht. Der Vorsitzende Gerd Weßling

nennt die Sparte ein „zartes Pflänzchen, das behutsam aufgebaut werden muss“. Diese Aufgabe übernimmt der erfahrene Turmspringer Gennadiy Tronin (siehe Interview rechts).

Der beginnt jede Trainingseinheit mit einem – bei den meisten Kindern nicht unbedingt beliebten – halbstündigen Aufwärmprogramm. „Das ist wichtig, um Muskelverletzungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu steigern“, betont Tronin. Anschließend geht die Gruppe in die Schwimmhalle. Je nach Alter und Erfahrung dürfen die Jungen und Mädchen unter Aufsicht aus verschiede-

nen Höhen ins Wasser springen. „Am Anfang kerzengerade“, schildert Tronin. Akrobatische Figuren wie Rollen oder Schrauben werden vorher „trocken“ auf einer Matte oder auf dem Trampolin geübt, bis sie sitzen.

Je nach Temperament der Kinder muss Tronin die einen zu ihrer eigenen Sicherheit in ihrem Ehrgeiz bremsen und andere motivieren, sich etwas zuzutrauen.

NPINTERVIEW

„Kinder fühlen sich frei und selbstbewusst“

Gennadiy Tronin (32) hat als Sechsjähriger mit dem Turmspringen angefangen. Als Jugendlicher belegte der gebürtige Ukrainer den vierten Platz bei der Europameisterschaft der Junioren. Heute begeistert er beim SV Aegir Kinder und Jugendliche für seinen Sport.

Herr Tronin, welche Voraussetzungen müssen die Kinder mitbringen?

Sie sollten mindestens fünf Jahre alt sein und sicher schwimmen können. Ansonsten können alle kommen, die Spaß an der Bewegung und am Wasser haben.

Wie lange dauert es, bis man spektakuläre Sprünge beherrscht?

Das kann man nicht pauschal sagen. Ich führe die Kinder langsam heran. Wer gar keine Erfahrung hat, übt die Bewegungen am Beckenrand. Die Abprunghöhe wird ganz behutsam gesteigert. Ich habe schon Fünfjährige vom Zehnmeterbrett springen sehen, aber das ist die Ausnahme.

Welche Fähigkeiten lernen die Kinder durch den Sport?

Vor allem Beweglichkeit, Schnelleistung und Koordination. Das Springen vermittelt aber auch ein besseres Körpergefühl. Die Kinder fühlen sich frei und selbstbewusst. Zudem hat der Sport auch eine soziale Komponente. Jeder muss auf den anderen aufpassen, damit es keine Unfälle gibt.

Wie groß ist die Verletzunggefahr?

Bei Sprüngen aus einem und drei Metern kann eigentlich nichts passieren. Da kann ich alle Eltern beruhigen. Wenn man aus größerer Höhe unglücklich aufkommt, kann man schon mal ein blaues Auge riskieren. Das passiert aber sehr selten.

JUNIOR-INFO

❑ **Wann?** Sonnabends von 10.30 bis 12.30 Uhr.

❑ **Wo?** Derzeit im Stadionbad (Robert-Enke-Straße 5). Im Sommer im Ricklinger Bad (Kneippweg 25).

❑ **Wie teuer?** Die Aufnahmegebühr beträgt 18 Euro. Danach 18 Euro pro Kind und Quartal.

❑ **Aus welchen Höhen wird gesprungen?** Von Beckenrand, Startblock, Ein-, Drei-,

Fünf-, 7,5- und Zehn-Meter-Brett.

❑ **Welcher Verein bietet Turmspringen an?** In Hannover nur der Schwimmverein (SV) Aegir von 1909. Niedersachsenweit gibt es nur einen weiteren Verein.

❑ **Weitere Informationen und Ansprechpartner:** Im Internetauf „www.svaegir09.de“ und unter Telefon (0511) 42.53.05.



Gennadiy Tronin

