



## Die Kämpferin

Die Basler Hochspringerin Salome Lang lässt sich von ihren Verletzungen nicht unterkriegen. Sie kämpft hart, um es im Juli an den Schweizer Meisterschaften auf das Podest zurückzuschaffen.



Salome will es unbedingt schaffen, die zwei Meter zu überspringen. Bild: Hannes Kirchhof

Von Samwel (13)

Salome Lang ist eine starke und ehrgeizige Athletin. Trotz ihren Verletzungen und Operationen kämpft sie hart für ihren Traum. An den Schweizer Meisterschaften im Juli will sie unbedingt mit dabei sein. Dafür trainiert

sie neunmal pro Woche. Darunter Technik-, Schnelligkeits- und Krafttraining, Pilates und Physiotherapie. «In den Phasen meiner Verletzungen habe ich gemerkt, dass mir der Hochsprung sehr fehlt», sagt die 25-Jährige. «Das Wirtschaftsstudium hat mir während meiner Verletzungen

geholfen, damit ich mich nicht gelangweilt habe.»

Nach der Schweizer Meisterschaft hofft sie auf einen Platz an der Leichtathletik-WM im August. Gute Ergebnisse für die Schweiz findet sie wichtig, weil diese dabei helfen, den Sport finanziell und medial zu unterstützen.

### Musik hilft gegen Nervosität

Was macht Salome Lang, wenn sie nervös ist? «Ich versuche, mich ein bisschen abzulenken.» Zum Beispiel höre sie Musik oder spiele etwas. «Ich spreche auch viel mit meinem Mental-Trainer.» Ihre Erfahrung hilft ihr, mit Nervosität umzugehen.

Die Baslerin merkt, dass Leichtathletik unter Jungen immer populärer wird. Schade findet sie, dass es in ihrem Sport immer wieder Dopingfälle gibt. «Ich hoffe, dass der Sport noch sauberer wird.»

«Das Wirtschaftsstudium hat mir während meiner Verletzungen geholfen, damit ich mich nicht gelangweilt habe.»



Hochspringerin Salome Lang. Bild: zvg

### Kinderrechte

## Du darfst dich erholen!

Von Ellen (14)

Viele Kinder und Jugendliche haben viel Stress in der Schule. Nach der Schule wollen die meisten etwas mit Freundinnen und Freunden unternehmen oder sich ausruhen. Zum Glück gibt es das Kinderrecht auf Freizeit! (Art. 31) Das Recht auf Freizeit umschliesst das Recht zu der Beteiligung an Freizeit, Erholung, kulturellem und künstlerischem Leben und staatlicher Förderung. Das heisst: Wenn du von der Schule nach Hause kommst, darfst du dich einfach ins Bett legen und erholen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass du immer alles machen kannst, wozu du Lust hast. Wie viel du selber bestimmen darfst, hängt auch davon ab, wie alt du bist. Aber wenn dein Kinderrecht auf Freizeit nicht eingehalten wird, dann darfst du das zum Beispiel deinen Eltern oder Lehrpersonen sagen.

Die nächste BebbiKids erscheint am Mittwoch, 28. Juni 2023 !