



Deutsche Aerobic-Vize-Meisterin kommt aus Frankenforst

Katja Kotzurek auf dem Weg zur Weltmeisterschaft

Wenn es um Aerobic geht, denken vermeintliche Fachleute sofort an Videoclips von Jane Fonda oder Cindy Crawford. Hübsche Mädels huschen lächelnd über die Mattscheibe und animieren die Zuschauer, die „gymnastischen Übungen“ mitzumachen - Gewichtsverlust wird selbstverständlich garantiert.

Daß jedoch Aerobic auch Leistungssport sein kann, ist wahrscheinlich nur den eingefleischtesten Aerobicfreaks bekannt.

Das nennt sich dann Wettkampfaerobic. Und von Wettkampfaerobic kann Katja Kotzurek ein Liedchen singen. Seit zwei Jahren betreibt die in Frankenforst lebende Chemnitzerin diese Sportart. Erst vor kurzem gewann sie in Essen die Deutsche Vizemeisterschaft.

„Mindestens drei Monate vor Beginn der Wettkämpfe muß ich täglich zwei bis drei Stunden trainieren“, so Katja Kotzurek über die schweißtreibende Trainingsphase, in der sie vom ehemaligen argentinischen Aerobicmeister Oscar Tela unterstützt wird. Beweglichkeit, Krafttraining, Liegestützprogramm und Sprungkraft sind bevorzugte Trainingsinhalte der 28jährigen Mutter. Gestartet wird bei den Wettkämpfen in vier Kategorien (Dameneinzel, Herreneinzel, Paar und Team). Eine Kür dauert zwischen 1:40 und 1:50 Minuten, wobei die Musik selbst ausgewählt wird. Lediglich vier Pflichtelemente werden vom Deutschen Aerobic Verband (DAV)



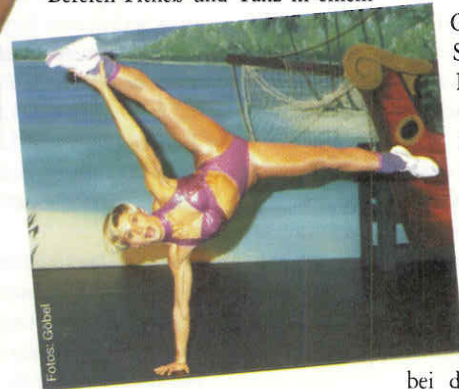
vorgegeben, die dann viermal in gleicher Art und Weise ausgeführt werden müssen.

Zu den Pflichtelementen gehören „Abdominals“ (Bauch), „Push-up's“ (Liegestützen), „Jumping-Jacks“ (Hampelmann) und „High leg kicks“. Im „freien“ Teil zeigt Katja Kotzurek Grätsch-Rüst-Sprünge, Press-up's und Spagats.

Die Bewertung erfolgt zu 60 Prozent im technischen Bereich und zu 40 Prozent im künstlerischen Bereich. „Ähnlich wie beim Eiskunstlauf beurteilen die Kampfrichter Outfit, Kleidung, Aussehen, Figur, Musik, Effekte und Ausstrahlung“, erklärt Katja Kotzurek. „Und das wichtigste ist, daß man dir die Anstrengung nicht ansehen darf“.

Total begeistert ist Katja Kotzurek von der Stimmung bei den Wettkämpfen. „Die Zuschauer grölen und johlen und unterstützen einen unheimlich“, erinnert sie sich noch gut an den Wettkampf in Essen.

Zur Zeit leitet Katja Kotzurek als Instructor alle Kurse im Bereich Fitneß und Tanz in einem



Opladener Sportstudio. Doch ihre nächsten Ziele hat sie schon fest im Visier. Zuerst bestreitet sie den Deutschland-Cup, bei der sich die

Erstplatzierte für die Weltmeisterschaft in Japan qualifiziert, danach folgt der Malibu-Cup in Budapest und die 3. Internationale Aerobicmeisterschaft in Ulm.

Ihr größter Wunsch wäre der Gewinn der Deutschen Meisterschaft und natürlich die Teilnahme an einer Europa- oder Weltmeisterschaft. Da der Aerobicsport in Deutschland allerdings noch ein sportliches Schattendasein fristet, werden für diese Vorhaben noch finanzkräftige Sponsoren gesucht. Interessenten können sich bei Katja Kotzurek, Telefon (0 22 04) 6 14 18 melden - Werbefläche ist ausreichend vorhanden.

**PERFEKTION
IM INNENAUSBAU**
TROCKENBAU · MALERARBEITEN
FUSSBODENBELÄGE · VOLLWÄRMESCHUTZ
BETONSANIERUNG

CERANSKI

GMBH

HAUPTSTRASSE 292 A • 51465 BERGISCH GLADBACH • TELEFON 02202 / 34021 • Telefax 02202 / 39630