

MAGAZIN 13.06.2023 – Sportaerobic

Athletes on Air – Paula Moser – Sportaerobic

Na, wer freut sich die 5 Jahre Schule & Leistungssport nun erfolgreich abgeschlossen zu haben? ⁉️ Die Maturazeit geht langsam dem Ende zu und unsere SportBORG Athletin Paula Moser konnte in der vergangenen Woche bereits alle Prüfungen positiv abschließen. „Natürlich fällt einem ein Stein vom Herzen, wenn alles vorbei ist. Aber es geht auch eine schöne Zeit und eine Zeit, in welcher ich mich voll und ganz meinem geliebten Sport widmen konnte, zu Ende."
Die kurze Verschnaufpause hinterher, nutzten wir als Gelegenheit und stellen euch zum Abschluss, in unserer Rubrik „Athletes on Air", Paula und ihre Sportart – die Sportaerobic – näher vor.

Schon gewusst? Die Sportaerobic ist eine Sparte des Turnsport Austria. Unter dem Namen Turnsport kann sich meist jeder etwas vorstellen, aber auch unter dem Namen „Sportaerobic"?
Diese Sportart ist etwas ganz besonderes, denn man hat immer nur seinen eigenen Körper zur Verfügung, um eine optimale Performance zu liefern. Keine Geräte, keine Hilfsmittel, ... „Wir haben genau 1 Minute und 25 Sekunden Zeit, um die Jury zu überzeugen. In dieser Zeit müssen wir, zu selbst ausgesuchter Musik, die Grundschritte der Aerobic, Übergangsbewegungen, akrobatische Elemente sowie 7-10 vorgegebene technische Elemente zu einer flüssigen Kür zusammenführen und diese optimal präsentieren. Am Ende werden wir mit Punkten bewertet, wobei es kein Maximum gibt, sondern immer eine hohe Punktzahl angestrebt wird. Das ist auch das, was mich an dieser Sportart so fasziniert – du musst zu einer tollen Musik, in knapp 1,5 Minuten alles rausholen, was in dir steckt."
Na, neugierig geworden? Dann schau dir doch mal die unten angeführten Bilder an und erhalte tolle Einblicke in diese wunderschöne Sportart! Weitere Infos gibt es bei Turnsport Austria oder den Vereinen in Brixlegg, Kundl und Wörgl.

Paula ist aktuell 19 Jahre alt und führt diesen Sport nun schon einige Jahre aus. Anfangs startete sie bei den Wettbewerben im Einzel, doch im vergangenen Jahr 2022 hat sie auch die Liebe zum Gruppenbewerb „Trio"

entdeckt und konnte dort gleich einen herausragenden Erfolg feiern. „Ich durfte letztes Jahr die Farben Österreichs bei der Weltmeisterschaft in Portugal vertreten und konnte dort mit meinen beiden Partnerinnen den sehr guten 16. Platz erreichen. Das was ein sehr besonderes Erlebnis für mich."
Deshalb musste Paula auch nicht lange überlegen, als wir sie fragten, was denn ihre weiteren Ziele sind … „Ich möchte im Jahr 2024 definitiv wieder im Trio an der Weltmeisterschaft teilnehmen und an unsere Leistung damals anknüpfen".
Um das zu schaffen, hat Paula in den letzten 5 Jahren jede Woche rund 18 Stunden hart trainiert – Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Akrobatik sowie das Erlernen der einzelnen Elemente für die Kür standen jede Woche in 7 Einheiten am Programm.
Wie man hier sehen kann, bleibt nicht mehr viel Zeit für weitere Hobbies – aber wenn doch, dann ist Paula gerne unter Menschen und unternimmt etwas mit ihren Freunden.

Um ihre Liebe zum Sport weiterzugeben, bringt sich Paula aktuell schon im Kindertraining bei ihrem Verein ein. „Einmal in der Woche versuche ich den 6–8-Jährigen die Liebe zum Tanzen und den Spaß am Sport zu vermitteln. Mein Ziel ist es, dass möglichst viele Kinder dabeibleiben und der Sport in Österreich endlich populärer wird. In der Zukunft wäre es für mich auch ein großes Ziel, als Trainerin in Österreich tätig zu sein und den Sport weiterzuentwickeln".
Paulas persönliche große Vorbilder sind Lubov Gazov sowie zahlreiche bulgarische Sportaerobicerinnen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei dir, liebe Paula, für das Interview und wünschen dir alles Gute für die sportliche und berufliche Zukunft.
Macht's gut und bis zum nächsten Mal bei AoA!

KURZ & KNACKIG:
Name: Paula Moser
Jahrgang: 2003
Sportart: Sportaerobic (Einzel & Trio)
Stärken: Ausdruck & Ästhetik
Hobbies: Freunde, Reisen

https://www.instagram.com/paula_moser/

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol #sportaerobic