

Leistungsexplosion für 90 Sekunden

SPORTAEROBIC Ein Trio aus dem Taunus war bei den Belgian Open am Start

Bad Homburg – Sportaerobic ist eine Disziplin, in der die Sportlerinnen sich unter dem Radar bewegen. Soll heißen: Die Wettkampfform der traditionellen Aerobic, die in den 1980er-Jahren als Fitnesstraining weltweit eine gewisse Popularität erlangte, erfährt kaum eine öffentliche Wahrnehmung, obwohl es sie nun schon seit rund 30 Jahren gibt. Das wird dem Können der Mädchen und jungen Frauen nicht ansatzweise gerecht, denn wer Sportaerobic als Leistungssport betreibt, nimmt einen ähnlichen Trainingsaufwand wie in den Individualsportarten Turnen, Schwimmen oder Leichtathletik auf sich.

Eine gewisse Reiselust gehört ebenfalls dazu, denn um sich mit den Besten messen zu können, bedarf es der Teilnahme an Wettkämpfen im europäischen Ausland. Alexa Bernnat, Trainerin der Sportschule Farnung mit Sitz in Bad Homburg und Königstein, turnt selbst mit und nahm mit den Schwestern Cosima und Amalia Steyer aus Oberursel jüngst an den Belgian Open in Zaventem teil. Den Fahrservice übernahm die 25-jährige Trainerin höchstpersönlich, gemeinsam fuhr das Trio aus dem Taunus zum zweitägigen Sportaerobic und Fitness-Event in die Nähe des Brüsseler Flughafens.

Und die weite Fahrt lohnte sich: Über die Semifinals qualifizierten sich die drei Starterinnen alle fürs Finale am folgenden Tag. Wie sie das schafften?

Indem sie mit ihren Choreografien, einer knalligen Mischung aus Kunstturnen, Akrobatik, Rhythmischer Sportgymnastik (RSG) und Tanz, acht Wertungsrichter überzeugten. Die schauten ganz genau hin: Wie gut ist ihre Technik? Wie sauber haben sie die Übungen absolviert? Außerdem achten die Experten darauf, wie präzise die Turnerinnen den Takt der Musik treffen. Und ob sie im knappen Glitzerkostüm stets ihr Lächeln bewahren. 90 Sekunden dauert eine solche Kür, eine wahre Leistungsexplosion auf dem Hallenparkett, danach sind die Starterinnen völlig außer Puste.

Gold, Bronze und Rang vier

Alex Bernnat konnte auch im Finale überzeugen und sicherte sich die Goldmedaille bei den „Novizen“. Nochmal anders zur Sache geht es bei der „Elite“, sozusagen den Profis der Sportaerobic. Hier musste sich Cosima Steyer (18), ebenfalls in der Altersklasse Adult antretend, gegen die starke Konkurrenz aus Tschechien, der führenden Sportaerobic-Nation, bewähren. Auf Rang drei konnte sie ebenso stolz sein wie ihre vier Jahre jüngere Schwester Amalia als Viertplatzierte bei den Elite-Juniorinnen.

Auch von ihrer Mutter Michaela Steyer gab's ein dickes Lob. Die Inhaberin der Sportschule, die sie einst unter ihrem Mädchenamen gründe-



In der Sportaerobic ganz schön auf Zack: Amalia Steyer, Alexa Bernnat und Cosima Steyer (von links) bei den Belgian Open in Brüssel.

te, hat nun angekündigt, für ihre Leistungsgruppe das Training auf fünf Einheiten pro Woche zu erweitern. Denn nach den Belgian Open ist vor den Swiss Open. Am Freitag, 11. April, wird sie mit ihren Schützlingen nach Pfäffikon

am Zürichsee aufbrechen. Beim renommierten Turnier in der Schweiz will die Sportschule mit einer größeren Gruppe vertreten sein. Ebenfalls geplant ist die Teilnahme an den Europameisterschaften im ungarischen Szeged (20 bis 22.

Mai). Und eine Neuauflage der Taunus Open ist für die zweite Jahreshälfte ebenfalls schon in der Mache – immer auch mit dem Ziel, eine atemberaubende Disziplin wie Sportaerobic ein wenig bekannter zu machen. **THORSTEN REMSPERGER**

Gold, Silber und eine schöne Überraschung

Bad Homburg – Osnabrück war eine Reise wert für die sechs Teilnehmer der HTG Bad Homburg, die bei den 31. Deutschen Iaido-Meisterschaften durch Vladyslav Krykthenko den Titel in der Gruppe 1. Dan errangen. Laura Brandi (Gruppe 3. Dan) bejubelte Silber.

Iaido ist die Kunst des blitzschnellen Schwertziehens auf der Basis jahrhundertalter japanischer Techniken. Der Wettkampf besteht aus Vor- und Hauptrunde im K.o.-System. Hierbei treten jeweils zwei Iaidoka an, die in einem Zeitlimit von vier oder sechs Minuten gleichzeitig eine Kür mit zuvor festgelegten Kata-Übungen vorführen. Jeder Iaidoka hat ein klar begrenztes rotes oder weißes Areal, in dem er sich bewegt. Drei Juroren heben nach Ende der Vorführung gleichzeitig eine rote oder weiße Fahne. Es gewinnt der Iaidoka, der die meisten Fahnen in der Farbe seines Areals erhält.

Der erstmals bei einer „DM“ startende Herrmann Kramer blieb in der Kategorie „Ungraduierte“ ebenso in der Vorrunde auf der Strecke wie Bennett Pauls (4. Dan) und Felice Brandi (6. Dan). Dafür wartete später noch eine schöne Überraschung auf Kramer, der für seine kämpferische Darbietung mit dem Sonderpreis „Fighting Spirit“ bedacht wurde.

Wer sich für Iaido interessiert, kann dienstags und freitags (20 bis 21.30 Uhr) im Primodeus-Park am Niederstedter Weg „reinschnuppern“. Weitere Infos unter (06172) 22929. **sp**

Leni Frenzel trifft doppelt für DJK

Bad Homburg – Rang vier festigt: Die Fußballerinnen der DJK Sportfreunde Bad Homburg bezwangen in der Kreisliga A (Gr. 1) den FSV Bergen mit 3:1 (1:1). Aus dem 0:1 (3.) durch Evelin Salustro machten Leni Frenzel (40./90.) und Livia van Doorn (53.) noch einen Sieg. **99**

BASKETBALL

Regionalliga SW/N, Damen

Dreieichenhain – 1. FC Kaisersl.	100:47
BC Marburg II – ATSV Saarbrücken	74:57
MJC Trier – TV Hofheim	85:51
TV Groß-Gerau – Krofdorf-Gleiberg	52:100
DJK Nieder-Olm – SG Weiterstadt	52:40
ASC Mainz II – HTG Bad Homburg II	29:66

1. BC Marburg II	20	1378:972	34
2. HTG Bad Homburg II	19	1238:898	30
3. MJC Trier	20	1292:1050	30
4. Krofdorf-Gleiberg	20	1433:1135	30
5. SG Weiterstadt	20	1228:1144	26
6. TV Hofheim	19	1351:1162	24
7. Dreieichenhain	20	1180:1112	14
8. DJK Nieder-Olm	20	1056:1190	14
9. ATSV Saarbrücken	20	1105:1349	14
10. ASC Mainz II	20	1011:1308	12
11. TV Groß-Gerau	20	1281:1618	8
12. 1. FC Kaisersl.	20	995:1610	2

Samstag, 22. März: Krofdorf-Gleiberg – MJC Trier (17.00); **Sonntag, 23. März:** 1. FC Kaisersl. – DJK Nieder-Olm (15.30), ASC Mainz II – ATSV Saarbrücken (16.00), TV Hofheim – BC Marburg II (18.00), SG Weiterstadt – TV Groß-Gerau (18.00), HTG Bad Homburg II – Dreieichenhain (18.00)

2. Regionalliga SW/N, Herren

Babenhausen – BC N.-Isenburg	77:72
Eintr. Frankfurt – TV Langen II	99:83
Dürkh./Speyer II – TV Bad Bergzabern	73:59
ASC Mainz – Gießen 46ers II	85:92
Baskets Limburg – MTV Kronberg	86:78
TG Hanau – ACT Kassel	85:77

1. ASC Mainz	20	1871:1445	38
2. Baskets Limburg	20	1579:1465	32
3. BC N.-Isenburg	20	1488:1374	26
4. TV Langen II	20	1425:1339	24
5. ACT Kassel	20	1638:1604	24
6. Eintr. Frankfurt	20	1431:1533	16
7. TV Bad Bergzabern	20	1467:1517	16
8. MTV Kronberg	20	1422:1557	14
9. Dürkh./Speyer II	20	1440:1537	14
10. Babenhausen	20	1448:1513	12
11. Gießen 46ers II	20	1355:1474	12
12. TG Hanau	20	1449:1655	12

Samstag, 22. März: Gießen 46ers II – TG Hanau (15.00), TV Bad Bergzabern – Eintr. Frankfurt (18.00), BC N.-Isenburg – Baskets Limburg (18.00), ASC Mainz – TV Langen II (18.30), ACT Kassel – Babenhausen (19.00); **Sonntag, 23. März:** MTV Kronberg – Dürkh./Speyer II (17.30)

MTV nah dran in der Höhle des Löwen

BASKETBALL Unnötige 78:86-Niederlage beim Tabellenzweiten Limburg

Limburg – Das war bitter: Nach Verlängerung mit 78:86 (36:37, 74:74) mussten sich die Basketballer des MTV Kronberg am Wochenende in der 2. Regionalliga Südwest bei den Bona Baskets Limburg geschlagen geben. Wenn man sich auch beim Tabellenzweiten mehr als achtbar aus der Affäre gezogen hatte, ärgerte sich MTV-Coach Miljenko Crnjac sehr: „Leider haben sich die Jungs nicht an meine Vorgabe gehalten, den Gegner zu foulern und dadurch zu Freiwürfen zu zwingen.“

So gab der MTV auf den letzten Metern eine 74:71-Führung 13 Sekunden vor Schluss durch einen Limburger Dreier von Philipp Flowers noch leichtfer-

tig aus der Hand. Das 74:74 machte daraufhin eine Verlängerung erforderlich.

Dabei hatten die wegen Verletzungen und Erkrankungen gerupften Kronberger bis tief in die Schlussphase hinein eine überragende Vorstellung geboten. Nach dem ersten Viertel führten die ohne Leo Cheng, Sandro Janusewski, Paul Schröder, Benjamin Zintz, Nino Condic und Mateja Boskovic angetretenen Burgstädter mit 14:13 und befanden sich sowohl nach dem zweiten (36:37) wie auch dem dritten Abschnitt (58:60) auf Schlagdistanz.

In der Schlussphase hatte Kronberg den Sieg vor Augen, aber ausgerechnet Topscorer

Tim Pettiford bekam eine Wackelhand und verfehlte mit fünf Freiwürfen den Korb der Gastgeber. Nach dem höchst ärgerlichen Ausgleich zum 74:74 hatten die acht Spieler des MTV – darunter fünf Talente aus der U18 – nichts mehr zuzusetzen. Mit einem 86:78 festigten vielmehr die Bona Baskets ihren zweiten Tabellenplatz hinter Spitzenreiter ASC Theresianum Mainz.

„Ein Erfolg in Limburg – und der war absolut möglich – wäre für uns ein großer Schritt auf dem Weg zum Klassenerhalt gewesen“, merkte Crnjac nach der Partie kritisch an. Auf der anderen Seite war der Kronberger Coach aber auch voll des Lo-

bes über die Leistung seines ersatzgeschwächten Teams, das den Favoriten am Rande einer Niederlage hatte.

In den beiden noch ausstehenden Spielen entscheidet sich, ob der MTV den Ligaverbleib in der Nordgruppe schafft oder absteigen muss.

Das letzte Heimspiel in der laufenden Saison bestreiten die Kronberger Korbjäger am Sonntag um 17.30 Uhr gegen den punktgleichen Tabellenachtern SG Dürkheim/Speyer II.

MTV Kronberg: Pettiford (34/4), Mesghna (14/4), Alavanja (13/3), Pak (8/2), Schürmann (5), Wisser (2), Tawakol (2), Archut. **sp**

„Kids in motion“: Oster-Camp bei der HTG

Bad Homburg – Sich ausgelassen bewegen, klettern, turnen und spielen: Vom 7. bis 11. April (9 bis 16 Uhr) lädt die HTG Bad Homburg zum Oster-Camp „Kids in Motion“, in dem sich die Kleinen (von fünf bis zehn Jahren) austoben können. Dabei wird in der HTG-Turnhalle ein buntes Programm aus Spiel, Spaß, Sport, Gemeinschaft und leckerer Verpflegung geboten. Bei gutem Wetter geht's nach draußen. Die Teilnahmegebühr pro Kind beläuft sich inklusive Mittagessen auf 185 Euro. Anmelden kann man sich unter www.htg-badhomburg.de, Kategorie „Camps & Kurse“. Die Zahl der Camp-Plätze ist begrenzt. **99**

HTG-Damen schalten nach 29:2 in den Schongang

BASKETBALL Bad Homburgerinnen feiern 66:29-Kantersieg beim ASC Theresianum Mainz II

Bad Homburg – Mainz wie es in der Tabelle sinkt und weint: Nur einen Tag, nachdem die Falcons Bad Homburg den ASC Theresianum Mainz in der 2. Basketball-Bundesliga der Damen mit einer 75:36-Packung über den Rhein wieder nach Hause geschickt hatten, kam die HTG Bad Homburg II im Regionalliga-Spiel beim ASC Theresianum Mainz in Mainz ebenfalls zu einem Kantersieg. Am Ende hieß es 66:29 für das Team aus der Kurstadt.

Den Club-Vergleich in der Regionalliga Südwest hatte die HTG praktisch schon nach dem ersten Viertel gewonnen. Zu diesem Zeitpunkt lag das Team von Trainerin Gergana Georgieva bereits mit 19:2 vorn, wobei die mit zehn Spielerin-

nen angetretenen Mainzerinnen einzig und alleine durch einen Wurf von Saskia Krüger zum 2:12 in der 6. Minute zu einem Erfolgserlebnis gekommen waren.

Im zweiten Viertel zogen die zu neun angereisten Bad Homburgerinnen in der äußerst einseitigen Begegnung weiter auf 29:2 davon. Erst dann vermochte der Tabellenzehnte erneut durch Krüger einen Freiwurf zu verwerten.

Nach dem 34:15 zur Halbzeit entwickelte sich das Ergebnis über 43:24 (30.) bis zum Endergebnis von 66:29. Damit hatten die Gäste aus Bad Homburg das 60:38 aus dem Hinspiel im Primodeus-Park sogar noch deutlich übertroffen.

Mit ihren zweistelligen

Punktausbeuten hatten Katerina Romanou (12), Mascha Baberuxki (11) und Charlotte Homm (10) den größten Anteil am neuerlichen Bad Homburger Kantersieg.

Für Titelverteidiger HTG Bad Homburg II geht die Saison mit drei Spielen binnen sechs Tagen recht stressig zu Ende. Am 23. März steht um 18 Uhr das letzte Heimspiel gegen den SV Dreieichenhain an. Auf das Nachholspiel am 26. März (20.30 Uhr) beim TV Hofheim folgt dann noch am 29. März (17.30 Uhr) das Saisonfinale bei der DJK Nieder-Olm.

HTG Bad Homburg II: Romanou (12/1), Baberuxki (11), Homm (10/1), T. Steinhoff (8/2), J. Steinhoff (8), Johanns (8/2), Giebitz (5), Seeliger, Skiera. **sp**



Ein erfolgreiches Wochenende: Tosca Steinhoff (12) war gegen den ASC Theresianum Mainz gleich zweimal obenauf. Zum Sieg der Falcons steuerte sie sechs, für das Regionalliga-Team der HTG II acht Punkte bei. **STROHMANN**