

### **Was ist Rasenkraftsport?**

In letzter Zeit wurde viel über Rasenkraftsport (RKS) beim TV Weisel berichtet und damit Interesse an dieser in unserer Region recht unbekanntem Sportart geweckt. Der TV Weisel ist der einzige Verein im Rhein-Lahn-Kreis, der im Rasenkraftsport aktiv ist. Neue Athlet/innen sind herzlich willkommen - Interessenten können sich gerne auf der Homepage [www.tv-weisel.de](http://www.tv-weisel.de) über das Kontaktformular melden.

Da immer wieder gefragt wird: „**Rasenkraftsport? Was ist das denn?**“, möchten wir dies einmal näher erläutern.

Der Rasenkraftsport besteht aus den Teildisziplinen Hammerwurf, Gewichtswurf und Steinstoßen, sowie dem aus diesen Disziplinen zusammengesetzten RKS-Dreikampf. Dabei erfolgt die Einteilung der Athlet/innen nicht nur nach Altersklassen, sondern ähnlich wie beim Ringen oder Boxen zusätzlich in Gewichtsklassen. Der Rasenkraftsport untersteht der Aufsicht des Deutschen Rasenkraftsport- und Tauziehverband (DRTV) und dieser ist offizielles Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB).

### **Steinstoßen**

Steinstoßen wird als Einzeldisziplin angeboten und zählt zum Rasenkraftsport-Dreikampf. Der Stoßstein hat die Form eines Quaders (Ziegelstein), ist aus Stahl oder Guss gefertigt und wird einarmig aus einem beliebig langen Anlauf heraus gestoßen. Die Technik ist ähnlich dem Speerwerfen (Anlauf, Stemmschritt) und Kugelstoßen (Umspringen, Abstoß). Je nach Altersklasse sind die Geräte zwischen 2 kg und 15 kg schwer.

Die Disziplin Steinstoßen gibt es auch beim Deutschen Turnerbund. Hier werden ebenfalls Deutsche Meisterschaften ausgetragen. Im Bereich „Kraft“ kann damit eine der Voraussetzungen für das Erlangen des Deutschen Sportabzeichens erfüllt werden. Steinstoßen hat im Bereich des Deutschen Turnerbundes beim TV Weisel eine lange Tradition.

Seit 2011 wird vom TV Weisel am Tag der Deutschen Einheit (3. Oktober) ein Steinstoßturnier angeboten, das sich großer Beliebtheit erfreut. Hierbei kann man sogar Deutsche Meister/innen in Aktion sehen, aber auch Neulinge sind herzlich willkommen.

### **Hammerwerfen**

Im Rasenkraftsport werden keine Meistertitel im Hammerwerfen vergeben – dies ist der Leichtathletik vorbehalten. Die Leistung fließt ausschließlich in die Punktwertung des RKS-Dreikampfs ein. Gemäß eines Kooperationsvertrages zwischen dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) und dem DRTV werden die im Rasenkraftsport erzielten Hammerwurfleistungen auch in der Leichtathletik anerkannt und in den Bestenlisten der Landesverbände und des DLV aufgenommen. Das Hammerwerfen ist seit 1900 eine olympische Leichtathletik-Disziplin und gilt neben dem Stabhochsprung als schwierigste Disziplin der Leichtathletik. Das Wurfgerät (je nach Altersklasse zwischen 2 kg und 7,26 kg schwer) besteht aus einer Kugel, einem Haltegriff und einem Stahldraht, der Kugel und Griff zusammenhält.

Hammerwerfen erfordert einen präzisen Bewegungsablauf in vier Phasen:

1. Der Anschwung: Die Athletin/ der Athlet stellt sich mit dem Rücken zur Wurfrichtung in den Wurfkreis, der Griff des Hammers wird mit beiden Händen festgehalten. Damit der Griff nicht abrutschen kann, greifen die Hände dabei ineinander. Der Hammer wird locker geschwungen.
2. Die Armkreisschwünge: Dabei wird mit den Armen und dem Oberkörper für ausreichende Schwung gesorgt. Der Hammer nimmt damit Geschwindigkeit auf, sodass sich die Fliehkräfte aufbauen.
3. Die Drehungen: Die Athletin/ der Athlet dreht sich mehrmals um die eigene Achse. Während der Hammer um den Körper schwingt, erhöhen sich die Fliehkräfte. Sie können dabei das Dreifache des Körpergewichts von Werferin oder Werfer erreichen.
4. Der Abwurf: Nach der letzten Drehung wird der Körper gestreckt und der Hammer im Idealfall mit etwa 45 Grad Steigung abgeworfen. Dabei kann das schwere Wurfgerät bis zu 120km/h schnell werden.

### **Gewichtwerfen**

Das Gewichtwerfen war in den Jahren 1904 und 1920 ebenfalls eine olympische Disziplin der Leichtathletik. Danach wurde es aus dem Programm gestrichen. Im Rasenkraftsport werden auch in dieser Disziplin Einzel-Meisterschaften ausgetragen.

Das Wurfgewicht (3kg bis 12,5kg) ist dem Wurfhammer ähnlich. Der Verbindungsdraht des Hammers wird beim Wurfgewicht allerdings durch eine kürzere Kette ersetzt. Die Technik gleicht der des Hammerwerfens.



Die ersten Aktiven des TV Weisel im Rasenkraftsport  
mit den Geräten der Jugend-/Schülerklassen (Archivbild 2012)