

Die Geschichte des Rasenkraftsports



DONAR

Einleitung

Rasenkraftsport besteht aus den drei historischen Disziplinen Hammerwerfen, Gewichtwurf und Steinstoßen, dem RKS-Dreikampf sowie verschiedenen Spezialwurfarten.

Wie kam es zu diesen Disziplinen? Wie war die Entwicklung der hierbei benutzten Sportgeräte?

Ob in grauer Vorzeit der griechische Göttervater Zeus vom wolkenverhangenen Olymp Blitze zur Erde herab geschleudert hat, ist heutzutage immer noch strittig. Seinem nordischen Verwandten, dem germanischen Bauerngott „**Thor**“ (dem „**Donar**“ der Südgermanen), sagt man jedenfalls solche Eigenarten mit seinem Hammer „**Mjöllnir**“ nach. Dass er diesen jedoch auch aus sportlicher Leidenschaft heraus schleuderte, kann zumindest angezweifelt werden. Diese mythologischen Hinweise auf ein recht eigentümliches Wurfgerät zeigen natürlich nicht das Zeitalter auf, ab dem entsprechende - oder gar rein sportliche - Würfe tatsächlich praktiziert wurden.



DISKOBOL DES MYRKON

Während im antiken Olympia das elegantere Diskuswerfen dem Hammerwerfen (und Steinstoßen) vorgezogen wurde, blieb es den Bewohnern des Nordens und Nordwestens Europas vorbehalten, das Hammerwerfen zur zentralen Disziplin des (heutigen) Rasenkraftsportes und zugleich zu einer der faszinierendsten Disziplinen

in der modernen Leichtathletik überhaupt reifen zu lassen. Vorangegangen war ein Siegeszug im angelsächsischen Raum, bewirkt durch entscheidende Einflüsse aus Irland und Schottland.

Die Entwicklung des Hammer- bzw. Gewichtwerfens sowie des Steinstoßens seit der Antike

Im antiken Mittelmeerraum wurde eine dem heutigen Hammerwerfen ähnliche und sehr weitreichende Waffe - die Steinschleuder - in zahlreichen Variationen eingesetzt. Mit ihr wurden Entfernungen von über 600 Schritt überwunden.

Auch im nördlichen Europa war der Hammer bereits seit der Jungsteinzeit Waffe, aber auch Handwerkzeug, Kultgegenstand und Gerichtsbarkeitssymbol. In Germanien, wo der Schmied als mystische Gestalt verehrt wurde, wurde der Hammer bis in das frühe Mittelalter hinein als Wettkampfgerät eingesetzt. Der Hammer galt hier als Sinnbild für gewaltige Kraft und Fruchtbarkeit, das in Thors/Donars „**Mjölnir**“ seinen besonderen Ausdruck fand.



Auch das heute im Schatten seiner Nachfolgedisziplin Kugelstoßen stehende Steinstoßen wurde bereits in der Antike betrieben und hatte insbesondere im nord-, mittel- und westeuropäischen Raum sein Hauptverbreitungsgebiet. Ebenso hatte das Steinstoßen im Mittelmeerraum eine lange Tradition. Es ist somit eine der ältesten Sportarten überhaupt. Zu Zeiten, als bereits die Urgriechen und -germanen das (sportliche) Steinstoßen praktizierten, beschränkte sich beispielsweise das oft als älter angesehene Speerwerfen noch auf rein militärische Zielwürfe (also zunächst noch keine wettkampfmäßigen Weitwürfe). Erst später wurde innerhalb des griechischen Mehrkampfes das Speerwerfen mit einem heute unerlaubten Hilfsmittel zur Verlängerung der Wurfweite betrieben.

Das volkstümlichere Steinstoßen konnte sich in Mitteleuropa, im Gegensatz zum Hammerwerfen, über das gesamte Mittelalter halten, gehörte bis um das Jahr 1500 zur Ritterausbildung und wurde bei Turnieren praktiziert. Es erlebte in dem damals vom Deutschen Kaiserreich dominierten Mitteleuropa eine gewisse Blütezeit. Das Steinstoßen blieb letztlich nicht auf die Führungsklasse beschränkt, sondern wurde zunehmend auch von Bauern, Handwerkern (hier insbesondere traditionell von Schmieden) und dem aufstrebenden Bürgertum gepflegt. Das einfache Volk betrieb diese Sportart vor allem bei Volksfesten (Kirchweih, etc.).

Dagegen ging die Bedeutung des Hammerwerfens bereits im frühen Mittelalter immer mehr zurück. Es wurde in beachtenswertem Umfang lediglich noch eine gewisse Zeit in Schweden ausgeübt. Dieser Rückgang geschah nicht zuletzt unter dem Einfluss des Christentums (Der heidnische Thorhammer wurde dabei als kultischer Gegenstand durch das Kreuz verdrängt).



SCHOTTISCHER HAMMERWERFER

Traditionspflege auf den britischen Inseln und deren Niedergang in der Frühen Neuzeit

Dagegen hielt ein anderes indoeuropäisches Volk - die Kelten - vor allem in Irland und Schottland bis heute die Tradition des Hammer- und Gewichtwerfens (sowie auch des Steinstoßens) aufrecht. Besonders in den schottischen Gebirgsregionen, den „**highlands**“, trafen sich die konkurrierenden Clans zum Wettstreit bei den „**highland games**“. Das Gegenstück hierzu waren die „**border games**“ in den „**lowlands**“, den Küstenregionen. Aus Schottland sind neben Steinstoßen, (Lang)Hammerwerfen und Baumstammwerfen („**tossing the caber**“) als „**heavy events**“ auch erstmals reine Gewichtwurfübungen (mit Kurzhammer) überliefert. Hierbei handelte es sich nicht nur um die heute obligatorischen Weitwürfe, sondern auch um Hochwürfe über Hindernisse.

Auch aus der ursprünglichen Heimat der **Scoten**, der Insel Irland, sind in Sagen Hinweise auf entsprechende Wurfübungen gegeben (Schleudern von an Ästen befestigten Fluss-Steinen). Berühmt sind u.a. die von dem sagenhaften König **Lugh Lamshada** bereits 1829 vor Christus gegründeten „**tailteann games**“. Hier fanden sich die einzelnen Stämme („**tuaths**“) zum sportlichen Wettstreit zusammen. Die „**tailteann games**“ wurden, nach einer Unterbrechung durch die normannische Invasion im 10. Jahrhundert, noch bis zum Ausbruch des 100-jährigen Krieges zwischen England und Frankreich im 14. Jahrhundert regelmäßig fortgeführt. Erst in der Folgezeit kam es zu einem sportlichen Niedergang und zu schwerwiegenden Einbrüchen bezüglich der sportlichen Traditionspflege, die nach der gegen die Engländer verlorenen Schlacht von Boine (1690) auf einem Tiefpunkt angelangt war.

In Schottland wurde 1332 erstmals in der Stadt **Ceres** (Grafschaft **Fife**) das Hammerwerfen mit festem Stil urkundlich erwähnt. Es begann ein rasanter Aufschwung dieses Sports in den „keltischen Gebieten“ der britischen Hauptinsel, der erst im 18. Jahrhundert durch die wiederkehrenden Aufstände, die den Anschluss von Schottland an England begleiteten, für einige Zeit unterbrochen wurde.

Ab 1827 wurden jedes Jahr in **Innerleithen** in Südschottland, in der Nähe des antiken Hadrianwalles, die „**scottish border games**“ vom **St. Roman's Border Club** abgehalten. Immer mehr solcher Wettkämpfe wurden in ganz Schottland wiederbelebt. Hierbei wurden sehr unterschiedliche Hammergewichte benutzt. Am häufigsten kam zunächst der 13-Libs-Hammer zum Einsatz (ca. 5,9 kg). In den folgenden Jahren wuchs die Zahl dieser Sportveranstaltungen und -orte insbesondere an den Küsten immer weiter an.



HEINRICH VIII. BEIM HAMMERWURF

Weniger bekannt ist, dass dieser Sport bereits zu Beginn der Neuzeit in den angelsächsisch-normannischen Teil von Britannien exportiert wurde. Wegbereiter war kein geringerer als der sportbegeisterte König **Henry VIII.**, der als erster englischer Hammerwerfer („**he threw the sledge**“) in die Geschichte einging. Er ermunterte den Adel zu Wettkämpfen, die er allesamt gewann. Die sich hieraus entwickelnde sportliche Tradition wurde lediglich kurzzeitig in der „Ära Oliver Cromwell“ unterbrochen.

Die Wiedergeburt der Sportbewegung im 19. Jahrhundert

Ein Höhepunkt in der weiteren sportlichen Entwicklung wurde im Jahre 1847 der Besuch von Königin Victoria bei den bereits seit 1040 wurfgeschichtlich bekannten und bedeutsamen „**Highland Games of Braemar**“ (noch heute bekannt ist das „**Steinstoßen von Braemar**“) besuchte. Hier bekundete die Staatsoberhaupt ausdrücklich Gefallen an dem spektakulären Hammerwerfen. Ein weiterer Aufschwung für diese Sportart bedeutete deren Aufnahme und folgende Traditionspflege an den englischen Universitäten (zunächst Eton, dann Oxford und Cambridge).



STEINSTOßEN BEIM UNEPUNNEFEST 1865

Ab 1873 wurde auch in Irland wieder das Hammerwerfen forciert. Damals wurden diese Würfe noch einarmig absolviert. Dies bezeugt die urwüchsige Kraft, die diesen Athleten damals zur Verfügung stand. Währenddessen hielt sich auch das Steinstoßen durchgängig auf den britischen Inseln sowie in Mitteleuropa (Schweiz, Österreich, Deutschland).

Das Gewicht- oder Kurzhammerwerfen verbreitete sich bereits im 19. Jahrhundert über den gesamten englischen und keltischen Sprachraum. Hier entwickelten sich auch die eigenständigen Gewichts- und Längenmaße dieses Wurfgerätes, die auch heute noch von den deutschen abweichen. Weltweit haben sich diese angelsächsischen Maße sogar in der Leichtathletik durchgesetzt (Heavy-Weight: 15,88 kg/41 cm Länge bzw. Ultra-Heavy-Weight mit 25,4 kg/41 cm Länge etc.). Die deutschen Gewichte, die in Teilen von West- und Mitteleuropa im Rasenkraftsport Verwendung finden, sind dagegen 50 cm lang und wiegen 12,50 kg bzw. 10,00 kg etc.

Beim (Lang-)Wurfhammer hatten sich die angelsächsischen Gewichte in der Leichtathletik und im Rasenkraftsport zunächst komplett etabliert. Die sich bereits im 19. Jahrhundert entwickelten Gewichte zwischen 22 und 14 lbs. ergaben nach einer Zwischenperiode, in der „**light hammer**“ (16 lbs./7,26 kg) und „**heavy hammer**“ (22 lbs./10 kg) nebeneinander existierten, schließlich das noch heute gültige Maß von 16 lbs. (7,26 kg). Dagegen haben die leichteren Hämmer der Senioren, Damen und Jugend mittlerweile „glatte“ Gewichte (6,00 kg, etc.).



JOHN FLANAGAN, USA OLYMPIASIEGER 1900, 1904 und 1908

Angelsächsische Dominanz zu Beginn des 20. Jahrhunderts

Bis zum 1. Weltkrieg wurde das Hammerwerfen bei Olympischen Spielen und den bedeutendsten Wettkämpfen fast ausschließlich von Iren, Schotten und US-Amerikanern mit britischer Abstammung gewonnen (lediglich einige Schweden mischten sich unter diese Spezialisten). Dies kam nicht von ungefähr. Seit ca. 1690 und nochmals verstärkt in den Jahren ab 1745 bzw. 1776 wanderten unzählige Iren und Schotten nach Australien, Neuseeland und insbesondere in den amerikanischen Norden aus. Die alten Traditionen wurden dort weiterhin sehr intensiv gepflegt. Schließlich fanden 1836 in New York sogar die ersten offiziellen Schottenspiele statt. Es bildeten sich auch zahlreiche „**caledonians clubs**“ bzw. „**hibernian clubs**“.

Den Amerikanern, Neuerungen gegenüber stets aufgeschlossen, gefielen die Hammer- und Gewichtwurfübungen und sie nahmen diese in ihr Wettkampfprogramm auf. So war es nur noch eine Frage der Zeit, bis große internationale Erfolge eintraten.

Rasenkraftsport in Deutschland – Vom „Turnvater“ Jahn zum professionellen Sportbetrieb

Auch im Deutschland des 19. Jahrhunderts, der Zeit der wiedererwachenden Sportbewegung unter Turnvater Jahn sowie im Zeichen der Romantik, wurde der Wurfssport wiedererweckt.

Die jüngere Geschichte der deutschen RKS-Bewegung begann aber erst am 09.07.1891 mit der Gründung des Deutschen Athleten-Verbandes (DAV) in Duisburg. Dies war auch der Beginn des systematisch und professionell betriebenen Sportbetriebes.

Um die Wende zum 20. Jahrhundert gab es in Deutschland bereits zahlreiche Werfer von internationaler Qualität, die jedoch immer noch im Schatten der irischen und schottischen Spitzenathleten standen.

Schließlich veranlasste die positive Mitgliederentwicklung den DAV (jetzt Deutscher Reichsbund für Athletik - DRfA - genannt) dazu, mit dem damaligen deutschen Leichtathletikverband den sogenannten Kartellvertrag zu schließen (1913). Hierbei wurde u.a. festgelegt, dass Hammer- und Gewichtwerfen, sowie Steinstoßen und

Tauziehen Disziplinen der Schwerathletik waren und nicht mehr vom Leichtathletikverband betreut wurden. 1918 erfolgte die Umbenennung des DRfA in DASV (Deutscher Kraftsportverband von 1891).

Aufgrund des weiterhin großen Aufschwunges, den das Hammerwerfen in den folgenden Jahren erlebte, wurden ab 1927 wieder Hammerwurfmeisterschaften in der Leichtathletik durchgeführt. **Von 1927 bis 1933 wurde danach in beiden Verbänden Deutsche Hammerwurfmeisterschaften organisiert.**

Um die deutschen Medaillenchancen bei den bevorstehenden Olympischen Sommerspielen in Berlin zu erhöhen, wurde 1936 der DASV im Zuge der Gleichschaltung der deutschen Sportverbände aufgelöst und das Hammerwerfen wieder komplett in die Leichtathletik überführt. Bei diesen Olympischen Spielen kam es bekanntlich zu einem überraschenden deutschen Doppelsieg im Hammerwerfen (Hein und Blask).

Das Steinstoßen war lediglich ein einziges Mal - bei den „**Zwischenolympischen Sommerspielen**“ im Jahre 1906 in Athen - olympisch.

Deutsche Steinstoßmeisterschaften bei der Leichtathletik fanden in den Jahren 1931 bis 1934 statt. Daneben und auf Dauer werden nach wie vor jährlich Deutsche Steinstoß-Meisterschaften bei den Rasenkraftsportlern durchgeführt. Seit vielen Jahren werden Freiluft- und Hallenmeister gekürt. Zudem finden alle vier Jahre Deutsche Steinstoßmeisterschaften bei den Turnern statt.

Der Rasenkraftsport seit dem 2. Weltkrieg

Nach dem 2. Weltkrieg blieb es dabei, dass der Deutsche Leichtathletikverband und der Deutsche Rasenkraft- und Tauziehverband das Hammerwerfen betreiben. Beim RKS ist lediglich die Einschränkung gegeben, dass hier keine offiziellen Deutschen Hammerwurfmeisterschaften durchgeführt werden. Beim RKS ist aber Hammerwerfen nach wie vor die zentrale Übung, da beim Dreikampf (hier gibt es Deutsche Meisterschaften) das Hammerwerfen zwingend einbezogen ist. Zudem werden nach wie vor Hammerwurfturniere durchgeführt. Die Hammerwurfsergebnisse bei Rasenkraftsportveranstaltungen werden in die Bestenlisten des DLV aufgenommen. Wesentlich für die Entwicklung des Deutschen Frauen-Hammerwerfens war die sehr frühe Öffnung dieser Disziplin für die Rasenkraftsportlerinnen. So wurde der deutsche Rasenkraftsport Wegbereiter für die Hammerwerferinnen innerhalb der Leichtathletik. Nach wie vor kommt die Mehrzahl der besten Hammerwerferinnen und -werfer in Deutschland aus dem RKS-Lager. Die Bronzemedallengewinnerin von Sidney, Bianca Achilles, sowie Susanne Keil und Andrea Bunjes sind die wohl die derzeit bekanntesten RKS-Athletinnen. Kaum bekannt ist, dass Heinz Weiß im RKS-Dress der MTG Mannheim auf Punktejagd in der RKS-Bundesliga ging.

Die Disziplinen heute

Die im heutigen Mitteleuropa (Ungarn, Österreich, Schweiz, Luxemburg, Deutschland) und im Elsaß praktizierte Version des Rasenkraftsportes weicht lediglich in ihrer Ausgestaltung und einheitlicheren Ausrichtung von ihrer angelsächsischen Version („**highland games**“) ab. Immer noch ist das Hammerwerfen (7,26 kg) die wichtigste Disziplin im Rasenkraftsport. Hinzu kommen das Gewichtwerfen mit dem Kurzhammer (12,50 kg) und das Steinstoßen (15,00 kg).

Im Gewichtwerfen und Steinstoßen werden ebenso Meisterschaften auf allen Ebenen durchgeführt wie im RKS-Dreikampf (Stein, Gewicht und **Hammer**). Ferner gibt es Mannschaftsmeisterschaften im RKS-Dreikampf. Mittlerweile wurden in einigen RKS-Landesverbänden einige Disziplinen aus dem Highlandersport in die RKS-Sportfeste integriert, u.a. um solche Events für Zuschauer attraktiver zu gestalten.

Daneben gibt es die aus der Schwerathletik entwickelten Kugelschock- und Standkugelstoßmehrkämpfe, das griechische Diskuswerfen (historisches Stand-Diskuswerfen mit überschweren Wurfscheiben), Rundgewicht- und **Ultragewichtwerfen (Historisches Gewichtwerfen – ehemals olympische Disziplin)** bzw. Ultrasteinstoßen (25 und 50 kg) sowie Strongest Man/Woman. Zahlreiche Mehrkämpfe komplettieren das anspruchsvolle und sehr vielfältige Programm.

Genau wie in der Leichtathletik, wird auch beim RKS nach Altersklassen unterschieden und sorgt so für eine größere Chancengleichheit. Allerdings sind die Altersklassen bei den erwachsenen Sportlern in Zehnjahresabständen gegliedert. Dies führt bei Wettkämpfen ab (ca.) dem 45. Lebensjahr zu Wettbewerbsnachteilen bei den älteren Aktiven. Fünfjahresperioden wie in der Leichtathletik wären eindeutig besser. Diesem Problem hat sich der rheinland-pfälzische Rasenkraftsport- und Tauziehverband (RTV) angenommen, nachdem bereits mehrfach von der Fachtagung der (Bundes-)BFA-R diese sinnvolle Änderung abgelehnt worden war. In Rheinland-Pfalz und dem Saarland werden die Wettkämpfe ab 2018 im Seniorenbereich nun per 5-Jahresschritten durchgeführt.

Ein besonderer Reiz der Rasenkraftsportart besteht in der Gewichtsklassenunterteilung. Diese auch in allen anderen Kraftsportarten vorhandene und annähernd gleiche Grundbedingungen garantierende Einteilung sorgt dafür, dass leichtere Athletinnen bzw. Athleten, die gegenüber schwereren Konkurrenten (Körpergewicht begünstigt in hohem Maße weite Würfe) chancenlos wären, diese anspruchsvolle Sportart mit Erfolg betreiben können.

Anziehungskraft und Problematik

Trotz des derzeit gegebenen Mitgliederzulaufs darf nicht übersehen werden, dass diese Sportart und seine Einzeldisziplinen sehr schwer zu erlernen ist/sind. Ein Hammerwerfer benötigt i.d.R. acht Jahre, bis er sein Metièr beherrscht. Nur unbedeutend kürzer dauert die Ausbildung zum Gewichtwerfer. Somit sind Geduld, Ausdauer und Durchsetzungsvermögen, aber auch Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit und besondere motorische Fähigkeiten erforderlich.

In der heutigen Zeit, in der der schnelle Erfolg angestrebt wird und Funsportarten expandieren, sind dies sehr hohe Hürden.

Verbandsorganisation

Der Dachverband für Rasenkraftsport ist in Deutschland der DRTV (Deutscher Rasenkraftsport- und Tauziehverband) mit Untergliederungen in den einzelnen Bundesländern sowie - als Besonderheit - in Rheinhessen.

Nachdem die pfälzer Vereine jahrelang im Bezirk Nordbaden gestartet waren, wurde am 01.01.2001 der Landesverband Rheinland-Pfalz wiederbelebt.

Wesentlich beigetragen zum Gelingen dieses schwierigen Projektes haben hierbei in den Anfangsjahren ASV Siegfried Koblenz (Verein mittlerweile wieder aufgelöst), TV

Germania Trier (Abteilung mittlerweile wieder aufgelöst), TV Hahnenbach, Concordia Ludwigshafen, TSG Mutterstadt (Nachfolger ist Phoenix Mutterstadt) und TuS Haardt (Abteilung mittlerweile wieder aufgelöst), als ehemaliger Veranstalter der früher jährlich stattfindenden „Original Pfälzer Highland-Games“. Zwischenzeitlich sind weitere Vereine dazugekommen, so u.a. TSG Haßloch, TV Maikammer-Alsterweiler, TV Edenkoben (Abteilung mittlerweile wieder aufgelöst), TV Weisel und TG Konz hinzugekommen.

Gerhard Zachrau

(Fachwart Rasenkraftsport RPL)

Hinweis

Die Informationen in diesem Artikel wurden aus einer Vielzahl unterschiedlicher Quellen zusammengetragen, die aber nicht immer ein einheitliches und widerspruchsfreies Bild des Rasenkraftsports aufzeigen. Die daraus resultierende Darstellung ist daher weder vollständig noch unanfechtbar und beruht im Wesentlichen auf meiner persönlichen Interpretation der Fundstellen. (G.Z.)
