

Was ist Rasenkraftsport?

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

Hammerwerfen



Das Hammerwerfen ist seit den Spielen von 1900 (Paris) eine olympische Disziplin der Leichtathletik. Die bekannteste deutsche Hammerwerferin ist Betty Heidler, die zuletzt bei den Olympischen Spielen 2012 in London die Bronze-Medaille gewonnen hat. Von 2011 bis August 2014 hielt sie den Weltrekord im Hammerwerfen der Frauen. Sie startet genau wie viele andere Spitzensportler auch im Rasenkraftsport.

Im Rasenkraftsport werden keine Meistertitel im Hammerwerfen vergeben. Die Hammerwurfleistung fließt ausschließlich in die Punktwertung des RKS-Dreikampfs ein, wird aber gemäß eines Kooperationsvertrages zwischen dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) und dem Deutschen Rasenkraftsport- und Tauziehverband (DRTV) auch in der Leichtathletik anerkannt.

Der Hammer besteht aus einer Kugel, einem Haltegriff und einem Stahldraht, welcher Kugel und Griff zusammenhält. Das Gewicht des Hammers beträgt je nach Altersklasse zwischen 3 und 7,26 kg. Das Hammerwerfen erfolgt aus einem durch ein Gitter geschützten Wurfkreis.

Leider kann auf dem Sportgelände des TV Weisel kein Hammerwurftraining stattfinden und es können auch keine Wettkämpfe durchgeführt werden.

Gewichtwerfen



Das Gewichtwerfen war in den Jahren 1904 (St.Louis) und 1920 (Antwerpen) olympische Disziplin der Leichtathletik. In Europa wurde das Gewichtwerfen aus dem leichtathletischen Programm gestrichen, während es in den USA weiterhin innerhalb der Leichtathletik betrieben wird.

Das Wurfgewicht ist dem Wurfhammer ähnlich. Die Kugel ist allerdings schwerer und der Verbindungsdraht des Hammers wird beim Wurfgewicht durch eine kürzere Kette ersetzt. Das Wurfgewicht wird im Männerbereich mit der Hammerwurftechnik geworfen. Im Frauenbereich wird das Gewicht häufig einarmig geworfen. Dabei wird das Gewicht mit einer Drehung ähnlich der Diskuswurf-Drehung geworfen.

Gewichtwerfen kann wie das Hammerwerfen auf dem Sportgelände des TV Weisel nicht durchgeführt werden.

Steinstoßen



Steinstoßen ist die dritte Disziplin im 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 einarmig gestoßen. Die Technik ist ähnlich dem Speerwerfen (Anlauf, Stemmschritt) und Kugelstoßen (Umspringen, Abstoß).

Je nach Altersgruppe sind die Geräte zwischen 2 kg und 15 kg schwer.

Die Disziplin Steinstoßen gibt es auch beim Deutschen Turnerbund und wird schon lange von Sportlern des TV Weisel betrieben. Hier haben in den vergangenen Jahren einige Athleten des TV Weisel bereits sehr gute Leistungen erbracht und sehr erfolgreich u.a. an Deutschen Meisterschaften teilgenommen.

Seit 2011 wird vom TV Weisel am Tag der Deutschen Einheit (3. Oktober) ein Steinstoßturnier durchgeführt, das sich großer Beliebtheit erfreut.

Rasenkraftsport-Dreikampf

Der Rasenkraftsport-Dreikampf besteht aus den Teildisziplinen Hammerwurf, Gewichtwurf und Steinstoßen. Die Reihenfolge der Disziplinen ist nicht fest vorgeschrieben. Sie variiert je nach Wettkampf-Organisation. Aus den erzielten Leistungen der Einzeldisziplinen und einem bestimmten Koeffizienten werden die Dreikampf-Punkte errechnet.