

## Was ist Rasenkraftsport?

Rasenkraftsport besteht aus den drei Disziplinen Hammerwerfen, Gewichtwerfen und Steinstoßen. Die dabei erzielten Leistungen werden mittels einer Punktetabelle in Punkte umgerechnet und in einem Dreikampf zusammengefasst. Es werden auch Einzelmeisterschaften im Steinstoßen, Gewichtwerfen sowie im Mannschaftskampf ausgetragen. Auch in der Halle werden Meisterschaften im Steinstoßen durchgeführt. Um die größtmögliche Wettkampfgerechtigkeit zu erreichen wird wie in anderen schwerathletischen Disziplinen (Gewichtheben, Ringen) in verschiedenen Gewichtsklassen gestartet. Dadurch wird zum Beispiel nie ein Athlet mit 70 kg Körpergewicht gegen einen Athleten mit über 100 kg Körpergewicht antreten müssen. Wettkämpfe finden in folgenden Altersklassen statt: Schüler C, B und A, Jugend B und A, Junioren, Aktive und Senioren jeweils für männliche und weibliche Teilnehmer getrennt. Diese Altersklassen werden dann in verschiedene Gewichtsklassen aufgeteilt. Bei den Männern (Aktive) gibt es z.B. 6 Gewichtsklassen und bei den Frauen (Aktive) 4. In allen Altersklassen werden Mannschaftskämpfe ausgetragen.

## Warum also Rasenkraftsport?

Rasenkraftsport ist eine "gerechte" Sportart, da aufgrund der angebotenen Gewichts- und Altersklassen die "richtigen" Sportler gegeneinander kämpfen. Neben einer körperlichen Grundausbildung sind auch Kraft, Beweglichkeit und Dynamik gefragt. Wer den Rasenkraftsport einmal richtig erlernt hat, wird ihn bis ins hohe Alter ausüben können, da er weniger verletzungsanfällig ist. Unsere ältesten Seniorensportler sind über 70 Jahre jung.

## Die Disziplinen des Rasenkraftsports.

### Hammerwerfen

Das Hammerwerfen ist ohne Zweifel die schwierigste technische Disziplin. Um Bestweiten zu erzielen, bedarf es eines jahrelangen Trainings von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der Schulung der Technik. Weiterhin ist ein Höchstmaß an koordinativen Fertigkeiten, Beweglichkeit und Gewandtheit erforderlich. Versteht man alle diese Komponenten zu beachten, sind Voraussetzungen für ein erfolgreiches Abschneiden im Wettkampf gegeben. Das Hammerwerfen erfolgt aus einem durch ein Schutznetz geschützten Wurfkreis mit 2,134 m Durchmesser. Im allgemeinen wird mit drei oder vier Drehungen geworfen. Der Hammer besteht aus einer Metallkugel, die an einem Draht mit Griff befestigt ist. Die Länge beträgt 1,21 m. Das Gewicht für die Männerklasse beträgt 7,26 kg. Die Schüler, Jugendlichen, Frauen und Altersklassen benutzen leichtere Wurfhämmer.

### Gewichtwerfen

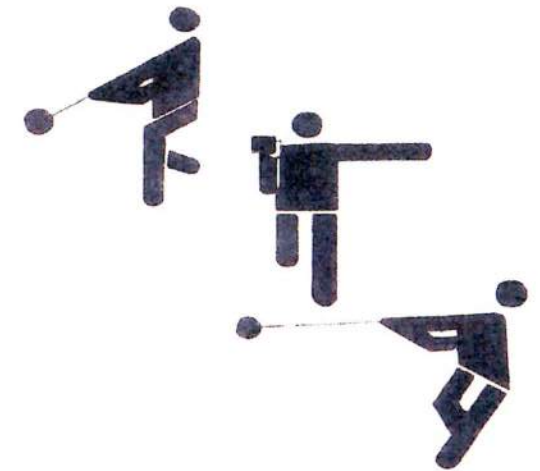
Das Gewichtwerfen erfolgt analog dem Hammerwerfen. Es wird im allgemeinen mit zwei oder drei Drehungen geworfen. Das Wurfgewicht ist ebenfalls kugelförmig und mit einer Kette zum Griff verbunden. Die Länge beträgt 50 cm und wiegt in der Männerklasse 12,5 kg. In den anderen Altersklassen werden ebenfalls leichtere Geräte verwendet.

### Steinstoßen

Der Stein hat die Form eines Quaders (Ziegelstein), ist aus Stahl / Gusseisen gefertigt und wird einarmig aus einem Anlauf heraus gestoßen. Als Abstoßlinie dient ein Balken (10cmx10xcmx4m), der nicht übertreten werden darf. Das Gewicht des "Steines" beträgt zwischen 3 und 15 kg.



## Rasenkraftsport seit 1971



## Klasseneinteilung männlich

Altersklasse	Alter	Gewichtsklasse	Limit
Schüler C	-11	Leichtgewicht	-40 kg
		Schwergewicht	+40 kg
Schüler B	12+13	Leichtgewicht	-40 kg
		Mittelgewicht	-50 kg
Schüler A	14+15	Schwergewicht	+50 kg
		Leichtgewicht	-62 kg
männliche Jugend B	16+17	Mittelgewicht	-65 kg
		Schwergewicht	+85 kg
		Leichtgewicht	-62 kg
männliche Jugend A	18+19	Mittelgewicht	-72 kg
		Halbschwergew.	-82 kg
		Schwergew.	+82 kg
Junioren	20-22	Leichtgewicht	-65 kg
		Mittelgewicht	-75 kg
		Halbschwergew.	-85 kg
Männer	ab 20	Schwergewicht	+85 kg
		Leichtgewicht	-68 kg
		Mittelgewicht	-78 kg
Senioren 1	30-39	Halbschwergew.	-90 kg
		Schwergewicht	+90 kg
		Federgewicht	-71 kg
Senioren 2	40-49	Leichtgewicht	-77 kg
		Mittelgewicht	-83 kg
		Halbschwergew.	-90 kg
Senioren 3	50-59	Schwergewicht	-98 kg
		Superschwergew.	+98 kg
		Leichtgewicht	-74 kg
Senioren 4	60-69	Mittelgewicht	-87 kg
		Schwergewicht	+87 kg
		Leichtgewicht	-74 kg
Senioren 5	ab 70	Mittelgewicht	-87 kg
		Schwergewicht	+87 kg
		Leichtgewicht	-80 kg
Senioren 6 - 7	ab 80	Schwergewicht	+80 kg
		ohne	

## Klasseneinteilung weiblich

Altersklasse	Alter	Gewichtsklasse	Limit
Schülerinnen C	-11	Leichtgewicht	-35 kg
		Schwergewicht	+35 kg
Schülerinnen B	12+13	Leichtgewicht	-40 kg
		Mittelgewicht	-50 kg
Schülerinnen A	14+15	Schwergewicht	+50 kg
		Leichtgewicht	-50 kg
weibliche Jugend B	16+17	Mittelgewicht	-60 kg
		Schwergewicht	+60 kg
		Leichtgewicht	-55 kg
weibliche Jugend A	18+19	Mittelgewicht	-65 kg
		Schwergewicht	+65 kg
		Leichtgewicht	-58 kg
Juniorinnen	20-22	Mittelgewicht	-68 kg
		Schwergewicht	+68 kg
		Leichtgewicht	-58 kg
Frauen	ab 20	Mittelgewicht	-73 kg
		Schwergewicht	+73 kg
		Federgewicht	-58 kg
Seniorinnen 1	30-39	Leichtgewicht	-68 kg
		Mittelgewicht	-78 kg
		Schwergewicht	+78 kg
Seniorinnen 2	40-49	Leichtgewicht	-63 kg
		Mittelgewicht	-73 kg
		Schwergewicht	+73 kg
Seniorinnen 3	50-59	Leichtgewicht	-63 kg
		Mittelgewicht	-73 kg
		Schwergewicht	+73 kg
Seniorinnen 4	ab 60	ohne	
		ohne	
Seniorinnen 5	ab 70	ohne	

## Vorstand:

1. Vorsitzender	Roland Gehrig	0621-85 27 71 0174 3938 597 rolandgehrig@web.de
2. Vorsitzender	Joachim Berger	0621-8322619 j.u.k.berger@t-online.de
Sportwart	Engin Sefid	0177 22001 152 engin.s@gmx.dei
Kassenwart	Gerald Hoppe	0621-43766339 01797307710 geraldhoppe@web.de
Jugendwart	Anna-Lalitha Silva	0621-8414579 Anna-LalithaSilva@gmx.de
Referent für Öffentlichkeitsarbeit (kommisarisch)	Reiner Rosvall	0621-813730 015144554766 rossi-52@web.de
Ehrenvorsitzender	Walter Graseck	0621-78 43 34

## Abteilungsleiter:

Rasenkraftsport	Berthold Schaaß	0621-48 17 610 015255 1461012 bert.s@t-online.de
-----------------	-----------------	--

## Sportanlage:

PSG Mannheim  
Kiesteichweg 5  
68199 Mannheim

## Trainingszeiten:

Dienstag + Donnerstag 17<sup>00</sup> Uhr – 20<sup>00</sup> Uhr

## Weitere Infos unter

[www.psgmannheim.de](http://www.psgmannheim.de)