

Rasenkraftsport in der DJK

Letzte Aktualisierung Montag, 17. März 2025

Am 01.01.1979 wurde die DJK Rasenkraftsportabteilung vom 2012 verstorbenen Helmut

Goldschalt und dem bereits 1987 früh verstorbenen Martin "Olli" Holzner, sowie unserem

2014 verstorbenen früheren Abteilungsleiter und Trainer Hermann Schulz gegründet.

Hermann Schulz leitete die Abteilung bis September 1997, außerdem war er als Trainer und

Betreuer für viele Erfolge der Athletinnen und Athleten verantwortlich.

1990/2018 in der M 40 (40-49 Jahre) sowie 2006/2007/2010 in der M 30 (30-39 Jahre),

2021 in der M 60 (60-69 Jahre) und 2023 in der M 50 (50-59 Jahre) holten sich DJK

Mannschaften den Titel eines Deutschen Mannschaftsmeisters.

Darüber hinaus startete die DJK 3 Jahre in der 1. RKS-Bundesliga und erreichte

dort Mittelfeldplätze. 2011 holte sich die DJK einen tollen 8. Platz mit einer

Mannschaft aus erfahrenen Ur-DJK`lern!

Seit Oktober 1997 leitet Ludwig Gleixner als Abteilungsleiter die erfolgreiche Gruppe

von Schwerathletinnen und Athleten.

Derzeit betreiben über 20 Aktive Rasenkraftsport, wir sind sehr stolz, daß wir mit

weiblichem und männlichem Nachwuchs auf Meisterschaften antreten, hier ist unser Ziel,

mehr junge Sportler für diese interessante und durch die Einteilung in Gewichts- und

Altersklassen auch "faire" Sportart zu begeistern.

Unterstützt werden wir dabei durch das Main-Echo, welches auf ihrer Serie "Jugendsport"

unsere Disziplinen im Juni 2010 präsentierte.

2011 war beim Nachwuchs das bis dahin erfolgreichste Jahr unserer Abteilungsgeschichte!

Deutscher Vizemeister bei den A-Schülerinnen und A-Schülern, sowie 1. Platz in der

Deutschen Bestenliste bei den B-Schülerinnen sind herausragend in Deutschland!

Aufgrund unserer Erfolge waren wir im Oktober 2015 mit unserer tollen Jugend erneut

im Main-Echo. Diesmal wurde unsere weiblichen Jugendlichen ausgiebig mit einem

ganzseitigem Bericht, Interviews und Bildern vorgestellt.

Die Jugendarbeit unserer Abteilung genießt bundesweit hohes Ansehen, das der Verband

dadurch unterstreicht, dass wir uns seit März 2017 Bundesstützpunkt Rasenkraftsport

nennen dürfen.

Sternstunde der Nachwuchsarbeit waren die Deutschen Nachwuchsmeisterschaften 2016.

4 Einzeltitel und 16 weitere Medaillen, dazu noch die Mannschaftstitel der weiblichen

B- und A-Jugend, sowie die Vizemeisterschaft bei den Juniorinnen bescherten uns das

beste Ergebnis seit Abteilungsgründung vor 38 Jahren.

Was mit 11-jährigen Schülerinnen in 2010 begonnen hat, fand 2017 mit dem Titel der

süddeutschen Mannschaftsmeisterschaft der Frauen ihren vorläufigen Höhepunkt.

Die Deutschen Meisterschaften 2017 belegen die Dominanz der DJK Aschaffenburg beim

weiblichen Nachwuchs in Deutschland. Neben den Beiden Titelverteidigungen mit der

B- und A-Jugendmannschaft, holten sich die A-Schülerinnen- und die Mannschaft der

Juniorinnen die Vizemeisterschaft. Hier siegte Bayern beim A-Jugend Länderpokal, ein

Wettbewerb der Bundesländer, mit einer rein Aschaffenburger Landesauswahl.

Auch 2018 schreibt der Nachwuchs weiter an seiner Erfolgsgeschichte! 23 Medaillen davon

11 mal Gold auf der Deutschen waren Ausdruck der Stärke unseres tollen Nachwuchses.

Lara Holzapfel sicherte sich 2018 im Hammerwurf der B-Schülerinnen, als erste DJK-

Nachwuchsathletin den Eintrag in die elitäre deutsche Rekordliste im Rasenkraftsport.

Erstmals in der 40-jährigen Abteilungsgeschichte wurde die DJK 2018 als bester Verein

auf Deutschen Meisterschaften im Nachwuchsbereich ausgezeichnet, über alle Alters-

klassen wurde sie überragender Zweiter.

Auch 2019 zeigten wir mit dem Deutschen Mannschaftsmeistertitel der weiblichen A-Jugend

und der Juniorinnen erneut unsere ganze Klasse.

Mit 8 Deutschen Meisterschaften, sowie Gold bei den Juniorinnen und Silber mit der weibl.

B-Jugendmannschaft schreibt der Nachwuchs auch 2020 weiter an seiner Erfolgsgeschichte.

Auch für 2021 verlängerten wir unsere Abonnement auf den Deutschen Mannschaftsmeister

der Juniorinnen, dazu noch drei Titel im Einzel. 2022 holten wir uns erneut die DMM bei

den Juniorinnen, sowie weitere vier Einzeltitel.

2024 schreiben wir weiter Geschichte, zum ersten Mal wurden wir Deutsche Mannschafts-

meister bei den Aktiven Frauen. Lara und Lucie Holzapfel, Kristina Stadtmüller und Fedora

Bleicker, allesamt aus der eigenen Jugend, gelang dieses Meisterstück!

Überragender Erfolg unseres Eigengewächses Philip Hartmann. Als erstem DJK Athleten nach

Klaus-Peter Nabein in den 80-er Jahren gelang es ihm einen Titel auf Deutschen Meisterschaften

in der Leichtathletik zu erringen. Er holte sich mit 60,24m und pers. Bestleistung Gold bei den

U 18 Meisterschaften im Hammerwerfen.

Große Ehre für Hermann Schulz sen.

Hier die kurzen Worte zur Ehrung auf der DJK Jahreshauptversammlung

am 29.10.2007

Ehrung von Herman Schulz sen. mit der Bronzenen Ehrennadel und

der Ehrenurkunde des Deutschen Rasenkraft- und Tauziehverbandes

In Vertretung von Präsident Gunther Fahrion, sowie Vizepräsident und

Bayerischer Präsident des RKS Helmuth Metschl, will ich heute die

Leistungen des Funktionärs, Sportlers, Trainers und Gönners Hermann

Schulz mit der Bronzenen Ehrennadel und der Ehrenurkunde des DRTV

würdigen.

Hermann war Hauptantriebsfeder bei der Gründung der DJK RKS-

Abteilung zum 01.01.1979.

19 Jahre leitete er die Abteilung und ist hauptverantwortlich dafür,

dass unser Sport in der Aschaffenburger Sportwelt einen solchen

Stellenwert hat, und unsere Abteilung in ganz Deutschland

respektiert und geschätzt wird.

Über ein Dutzend Sportlerinnen und Sportler hast Du als Trainer zu

Deutschen Meistertiteln geführt, noch heute betont der Deutsche

Rekordhalter der Aktiven Bernd Kneissler, Deinen großen Anteil an

seinem Rekord, den Du als Motivator und Betreuer geleistet hast.

Noch heute erinnere ich mich gerne an den Bericht aus der ARD

Sportschau, als Du am Arm des 2,02m großen und 145kg Athleten

„gehangen“ hast!

Als Athlet holtest Du Dir selbst einige Deutsche und Landestitel im

Steinstoßen, herausragend auch Dein Erfolg mit der DJK Mannschaft

als Deutscher Mannschaftsmeister der AK, und Dein ehemaliger

Deutscher Rekord im Mittelgewicht der AK II.

Du bist ein weit über die Vereinsgrenzen hinaus geschätzter Sportler,

und obwohl Du seit über 10 Jahren nicht mehr aktiv an Wettkämpfen

teilnimmst, stellen Weggefährten aus ganz Deutschland heute noch die

Frage, “wie geht’s Eurem Kleinen Starken? Hermann!!!!!"

Der Verband und wir Sportler wünschen Dir alles erdenklich Gute und

vor allem Gesundheit und dass Du weiterhin unserem Sport verbunden

bleibst.

Ludwig Gleixner

Abteilungsleiter in Vertretung des DRTV und BRTV

Hermann Schulz auf der Sportlerehrung 2007 für seine Verdienste

um den Rasenkraftsport in der DJK Aschaffenburg mit dem Sportehrenbrief

und der bronzenen Ehrennadel der Stadt Aschaffenburg gewürdigt.

Sportlerehrung 2008

Abteilungsleiter Ludwig Gleixner für 10 Jahre Tätigkeit im Verein

mit dem Sportehrenbrief der Stadt Aschaffenburg ausgezeichnet

Februar 2009

Ludwig Gleixner mit der bronzenen Verdienstnadel des BLSV für 10 Jahre

als Abteilungsleiter Rasenkraftsport und Tätigkeit im Verein geehrt

August 2009

Stellvertretend für Horst Seehofer verleiht der Miltenberger Landrat

Roland Schwinn das Ehrenabzeichen des bayerischen Ministerpräsidenten

an Hermann Schulz!

In seiner Laudatio hob er die Bedeutung des Ehrenamts hervor und betonte,

dass der Staat nicht alles sicherstellen kann und deshalb dem Ehrenamt

eine herausragende Stellung in der Gesellschaft zusteht.

Januar 2012

Hermann Schulz ein "Siebziger"

Unser Ehrenabteilungsleiter Hermann Schulz feierte am 30. Januar seinen

70. Geburtstag! Hermann war über 15 Jahre lang der Garant für Rasenkraftsport

in Aschaffenburg. Mit großem persönlichem Ehrgeiz und viel Herzblut führte er

die Aschaffener Kraftsportler an die erweiterte Spitze in Deutschland.

Alle heutigen Sportlerinnen und Sportler verdanken Hermann sehr viel,

denn ohne ihn würde diese schöne Sportart in der DJK nicht mehr betrieben

werden. Wir wünschen Dir lieber Hermann, alles Gute und vor allem Gesundheit!

Bericht im Main-Echo Juni 2017

C-Trainerausbildung von Andreas Raabe und Ludwig Gleixner

Seit Anfang Juni 2017 wird der Rasenkraftsportnachwuchs von zwei frisch gebackenen

C-Trainern Leistungssport betreut.

Die Beiden Trainer Andreas Raabe und Ludwig Gleixner haben nach einem Jahr

Ausbildung in 120 Stunden die Theorie und Praxis, vor allem des Hammerwurfs, aber

auch dem Steinstoßens und Gewichtwerfens vertieft. Die Lizenz wird vom DOSB

vergeben und basiert auf bundeseinheitlichen Anforderungen. Verbandsübergreifend

können darauf Qualifikationen wie B-Trainer der Leichtathletik aufgebaut werden.

Daneben waren Trainingsmethodik, Grundlagen der Sportbiologie und Biomechanik

Hauptanteile des Theoretischen Wissens. Vereins-, Verbandsstrukturen und der

Kampf gegen Doping hatten ebenfalls einen festen Anteil am Unterricht.

Für den disziplinfachlichen Teil konnte der Verband den bekannten und erfahrenen

ehemaligen Bundestrainer der Leichtathletik Martin Ständner aus Kulmbach

gewinnen. Als A-Lizenzinhaber war er insbesondere 8 Jahre für die Deutschen

Hammerwerferinnen verantwortlich. Die Beiden Wochenenden fanden im März 2017

am Bundesstützpunkt auf der DJK Sportanlage in Aschaffenburg statt.

Derzeit sind bei der DJK Aschaffenburg über 20 Sportlerinnen und Sportler aktiv.

Neben den Beiden C-Trainern arbeitet noch Martin Gleixner im Trainerteam und

betreut den Bundeskaderathleten Christoph Gleixner sowie dessen Bruder Alexander

Gleixner.

Neben Christoph gehören auch Lucie Holzapfel und die für die DJK startende Lisa-

Sophia Schonert dem elitären Kreis der Bundeskaderathleten an.

Neben den 3 Leistungsträgern betreiben noch weitere 12 Nachwuchsathletinnen

und –Athleten sehr erfolgreich Rasenkraftsport in der DJK. Eine hohe Anzahl von

Titel und Medaillen auf Bundes- und Landesebene im Einzelstart wie auch in den

Mannschaften belegen seit vielen Jahren die erfolgreiche Arbeit der kleinen aber

feinen Abteilung.

Mit Unterstützung der Stadt Aschaffenburg finden die Werfer ideale Bedingungen,

auf der sehr großzügigen Anlage in Aschaffenburg. Ohne diese Leistungen, die

Unterstützung des Hauptvereins sowie des Verbands wäre der Leistungssport so

nicht zu etablieren.

Am 7. Oktober findet auf der DJK Sportanlage der Rasenkraftsportvergleichskampf

Bayern-Württemberg-Hessen statt, da kann jeder Interessierte einmal die Jugend

beim Sport vor Ort besuchen.

Bericht zum 40-jährigen Jubiläum der Abteilung im Winter 2018

Eine lebendige, junge und erfolgreiche Abteilung wird 40!

DJK Rasenkraftsportler feiern Jubiläum!

Zum 01.01.1979 gründeten die Kraftsportler Martin „Oly“ Holzner, Helmut Goldschalt und Hermann

Schulz unter dem Dach der DJK Aschaffenburg die Abteilung Rasenkraftsport. Gründungsmitglied und

Original „Oly“ Holzner verstarb 1987 bereits mit 37 Jahren.

Aschaffener Schwerathleten starteten vor 1979 schon einige Jahre für die SpVgg Neu-Isenburg

und errangen dort Titel auf Deutschen- und Hessenmeisterschaften.

Die 2014 verstorbene „Steinstoßlegende“ Hermann Schulz war unermüdliches Herz und Motor der jungen Abteilung und führte sie als Abteilungsleiter bis September 1997.

Als Motivator, Sportler, Trainer und Gönner hatte Hermann Schulz maßgeblichen Anteil am

sportlichen Aufschwung des Rasenkraftsports in Aschaffenburg. Viele der heute noch aktiven älteren

Athleten verdanken ihm den Einstieg in und die anhaltende Begeisterung für diesen Sport.

Vier Jahre starteten die Schwerathleten in der Rasenkraftsportbundesliga und errang dort

Mittelfeldplätze.

Seit Oktober 1997 leitet Ludwig Gleixner die kleine aber feine Gruppe Athletinnen und Athleten.

2017 wurde die DJK zum Bundesstützpunkt Rasenkraftsport ernannt. Dadurch zeichnete der Verband

auch die jahrelang gute Arbeit und die großen Erfolge der Kraftsportler aus.

Sehr stolz ist die DJK Familie auf ihren erfolgreichen Kraftsportnachwuchs. Eine hohe Anzahl an

Deutschen Meistertiteln im Einzel, Dreikampf und mit den Mannschaften hat den Nachwuchs an die

Spitze Deutschlands geführt. Rund 15 junge Sportlerinnen und Sportler zwischen 13 und 21 Jahren

sind derzeit bei der DJK aktiv.

Auf dem Verbandstag im November, erhielt die DJK die höchste deutsche Auszeichnung als bester

Verein im Nachwuchsbereich in 2018. Über alle Altersklassen ist die DJK toller Zweiter. Aktuell sind

die Rasenkraftsportler Deutsche Mannschaftsmeister der Juniorinnen und der AK II (40-49 Jahre)

sowie Vizemeister der AK III (50 – 59 Jahre), der weiblichen A-Jugend und Dritter der Schülerinnen.

Seit Oktober 2018 hält die DJK mit Lara Holzapfel auch eine Deutsche Bestleistung im Hammerwurf

der B-Schülerinnen bis 50kg. Weitere Topathleten sind Mitglied im Bundeskader. Drei lizenzierte

Trainer, sowie zwei ehemalige Spitzenathleten sind für die Arbeit mit dem Nachwuchs verantwortlich.

Durch die große Unterstützung der Sportstadt Aschaffenburg und des Hauptvereins haben die Werfer

optimale Trainingsbedingungen. Als Ausrichter ist die DJK ebenfalls geschätzt. Es fanden in den

letzten Jahren schon eine Reihe von Meisterschaften und Vergleichskämpfe auf der Wurfanlage

statt, die zu den besten und schönsten in Süddeutschland zählt.

Wer Spaß an einem familiären Sport hat, der einem körperliche Grenzen erfahren lässt und bis ins

Alter gesund betreiben werden kann, ist jederzeit zum Mitmachen aufgefordert. Einstieg ab 12 Jahre.

Ludwig Gleixner

Frühjahr 2019

Ab sofort verstärkt uns als Trainer auf Meisterschaften unser über viele Altersklassen einsetzbarer

Athlet Hans-Peter Schonert, er absolvierte den C-Trainerschein Rasenkraftsport. Wir freuen uns darüber

unser engagiertes Trainerteam um einen weiteren ausgebildeten Trainer erweitern zu können.

November 2019

Am 17.11.19 wurde Ludwig Gleixner zum unterfränkischen Bezirksvorsitzenden im RKS

gewählt!

Neben der Präsenz auf Bezirksveranstaltungen des BLSV wird der Schwerpunkt auf

die

Gewinnung neuer interessierter Abteilungen Rasenkraftsport in Unterfranken sein!

Als klassische Randsportart wollen wir das Sportgeschehen auf eine breitere Basis stellen

und damit unseren tollen Sport fit für die Zukunft machen.

Oberhaching Juni 2021

Abteilungsleiter und C-Trainer Ludwig Gleixner absolvierte die Ausbildung zum B-Übungsleiter

Prävention im Profil Halten und Bewegen. In 60 Stunden wurden dabei Kenntnisse über den

aktiven und passiven Bewegungsapparat vermittelt. Daneben die Fähigkeiten Fehlbelastungen

zu erkennen und zu vermeiden, sowie die Gesundheit der Sportlerinnen und Sportler zu erhalten.

Main-Echo Juni 2022

Erfolgreich beendeten Andreas Raabe und Ludwig Gleixner ihre Ausbildung zum B-Trainer Wurf in der Leichtathletik.

70 Stunden Unterricht an der Sportschule Oberhaching und eine umfangreiche Hausarbeit mussten die beiden C-Trainer der DJK im März und April 2022 dafür absolvieren.

Geleitet wurde diese Trainerausbildung durch den Landescheftrainer Wurf des Bayerischen Leichtathletikverbands Joachim Lipske.

Neben dem Hammerwurf, bildeten auch das Kugelstoßen, der Speerwurf und das Diskuswerfen Schwerpunkte in der theoretischen und praktischen Ausbildung.

Ergänzt wurde dieses Wissen durch das fundierte Erlernen von Methoden der Saison- und Trainingsplanung im Leistungssport.

Außerdem der Einsatz von zielgerichtetem Kraft- und Athletiktraining, sowie die Fähigkeit Athleten an den Leistungssport heranzuführen.

Daneben Kenntnisse des Bewegungs- und Muskelapparates sowie psychologische Inhalte.
Dabei erfüllten die beiden Aschaffener auch die Voraussetzungen für den

B-Trainerschein im Rasenkraftsport. Damit verfügen Andreas Raabe und Ludwig Gleixner über je zwei lizenzierte Ausbildungen für die ambitionierte Wurfabteilung der DJK.

So gerüstet gilt es jetzt, die erlangten Kenntnisse und Fähigkeiten an die Athletinnen und Athleten weiterzugeben und in Erfolge umzusetzen.

