Was ist Rasenkraftsport?

Letzte Aktualisierung Mittwoch, 21. November 2018

Rasenkraftsport besteht aus den Disziplinen Steinstoßen, Gewichtwerfen und Hammerwerfen.

Im Steinstoßen und Gewichtwerfen werden Meistertitel vergeben, das Ergebnis des Hammerwurfs zählt nur zum Dreikampf.

Dabei addieren sich die Punkte im Dreikampf wie folgt:

64,00m Hammerwerfen ergibt 1000 Punkte, d.h. 6,40m = 100P. und 0,64m = 10 P.

25,00m Gewichtwerfen ergibt 1000 Punkte d.h. 2,50m = 100P. usw.

12,00m Steinstoßen ergibt ebenfalls 1000 Punkte 1,20m = 100P. usw.

Das Hammerwerfen ist seit 1904 olympische Disziplin in der Leichtathletik und wird im RKS nach den Regeln der Leichtathletik geworfen.

Schüler werfen mit 3kg und 4kg, die Jugend mit dem 5kg und 6kg Geräten, Aktive bis AK II 40 - 49 Jahre werfen mit dem 7,26kg Hammer.

Danach wird der Hammer mit jeder AK III - VI wieder pro AK wieder1 kg leichter.

Schülerinnen, weibliche Jugendliche und Frauen werfen mit 3kg bzw. mit dem 4kg Gerät. Weibliche AK III 50 - 59 Jahre und älter werfen mit dem 3kg Hammer.

Das Gewicht wird wie der Hammer geworfen, nur wurde der Draht durch eine 50cm lange Kette ersetzt. Gewichtwerfen war 1904 und 1920 im Rahmen der Leichtathletik olympisch und wog damals 25,4kg. (historisches Gewicht)

Heute wiegt das Gewicht bei den Aktiven bis AK II 40 - 49Jahre 12,5kg,

die Frauen werfen mit einem 5kg Gewicht.

Weibliche und männliche Schülerinnen, sowie Jugendliche werfen

mit 3kg, 5kg, 7,5kg, bzw. 10kg Gewichten.

Beim Steinstoßen wird ein quaderförmiger "Metall"-Stein aus einem 10 - 15m

langem Anlauf mit einem Arm abgestoßen.

Ziel des Anlaufs ist eine möglichst hohe Geschwindigkeit zu erreichen.

Etwa drei Meter vor dem Balken versucht der Sportler durch seitliche Schritte

und dem Zurücknehmen des Steins in eine gute Abstoßhaltung zu kommen.

Der Abstoß erfolgt, indem der Athlet über den linken Fuß nach vorne in Stoßrichtung

springt (Umsprung).

Die Technik ist ähnlich dem Speerwerfen (Anlauf, Stemmschritt) und Kugelstoßen

(Umspringen, Abstoß).

Schülerinnen, weibliche Jugend und Frauen stoßen mit dem 3kg und 5kg Stein,

Aktive bis AK II 40 - 49 Jahre stoßen mit dem 15kg Stein.

Schüler und männliche Jugend stoßen mit 3kg, 5kg, 7,5kg und 10kg Stein.

Bei Olympischen Spielen stieß man 1928 und 1932 den Stein.