

## **5. Die Geschichte des Gewichtwerfens**

Zur Geschichte des Gewichtwerfens gibt es in der Sportliteratur nur relativ wenige Angaben. Diese beziehen sich vor allem auf die Schottischen Hochlandspiele und die Irischen Tailteann Games, sowie auf das Gewichtwerfen in den Vereinigten Staaten, wo es früher im Rahmen der Caledonian Games ausgeübt wurde und noch heute in der Hallenleichtathletik anzutreffen ist. Wildt geht darüber hinaus noch auf eine alte, japanische Variante des Gewichtwerfens ein, die der Vollständigkeit halber an dieser Stelle kurz beschrieben werden soll

### **5.1 Gewichtwerfen im alten Japan**

Um 250 vor Christus in der sogenannten T`sin-Zeit zählte das Gewichtwerfen von Bronzekesseln zu den populärsten Leibesübungen.<sup>1</sup> Auch in der Sung-Dynastie, die im Jahre 960 nach Christus begann, erfreute es sich großer Beliebtheit.<sup>2</sup> Auf das damals geltende Reglement und die angewandte Technik geht Wildt nicht genauer ein.

### **5.2 Gewichtwerfen bei den irischen Tailteann Games**

In der Encyclopaedica Britannica wird über die Ursprünge des Gewichtwerfens (weight throw), die bis in die Zeiten der ersten Tailteann Games (circa 2000 Jahre vor Christus) zurückreichen sollen, folgendes berichtet:

„Men have long matched strength and skill at hurling objects. The roth cleas, or wheel feat, reputedly was a major test of the ancient Tailteann Games in Ireland. The competition consisted of various methods of throwing: from shoulder or side, with one or two hands, and with or without a run. The implements used varied widely in weight and conformation.“<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Wildt: Daten zur Sportgeschichte. Teil IV, S. 32.

<sup>2</sup> Vgl. ebd., S. 37.

<sup>3</sup> The new Encyclopaedica Britannica. Volume 12, S. 560.

Genauere Hinweise auf das Gewichtwerfen bei diesen Spielen fehlen allerdings.

### **5.3 Gewichtwerfen bei den Schottischen Hochlandspielen**

Gewichtwerfen ist wie das Hammerwerfen auch auf den Schottischen Hochlandspielen vertreten. Aufgrund der von der Scottish Games Association festgelegten Regeln weicht es in einigen Punkten vom Gewichtwerfen im Rasenkraftsport ab. Zusätzlich zum Gewichtwurf auf Weite kommt auf den Hochlandspielen ein Wettkampf zur Austragung, bei dem ein Gewicht auf Höhe geworfen wird.

#### **5.3.1 Das Gewichtwurfreglement der Schottischen Hochlandspiele**

Für das Gewichtwerfen bei den Schottischen Hochlandspielen, das nicht nur auf Weite sondern auch auf Höhe ausgetragen wird, gelten folgende Regeln:

„Beim Gewichtwerfen wird eine Kugel verwendet, die durch eine Kette mit einem Ring, in den der Athlet greift, verbunden ist und 28 lb. oder 56 lb. wiegt. Der Athlet darf 9 ft. ( 2,75 m) Anlauf nehmen, die Begrenzungsmarkierung ist ein Balken. Der Athlet darf jeden beliebigen Wurfstil anwenden. Beim Werfen des Gewichts auf Höhe wird ein boxenähnliches Wurfgerät benutzt, das 56 lb. wiegt. Gemessen wird die Höhe vom Boden bis zur oberen Kante der Latte. Der Wurf darf nur mit einer Hand ausgeführt werden.“<sup>4</sup>

#### **5.3.2 Die verschiedenen Wurftechniken beim schottischen Gewichtwerfen**

Da beim Gewichtwerfen, wie es in Schottland zur Austragung kommt, der Wurfstil nicht vorgeschrieben ist, haben sich im Laufe der Zeit verschiedene Wurftechniken entwickelt:

„Miller schildert drei verschiedene Techniken, die während des 19. Jahrhunderts für `throwing for distance` benutzt wurden. Dabei wurden die verschiedenen Techniken nach dem Ausmaß der Körperdrehung benannt. So gab es den `three-quarter turn

---

<sup>4</sup> Novacek: Schottische `Highland Games`, S. 85.

style`, den `full-turn style` und den `double turn style`, den Miller für den vollkommendsten hielt.“<sup>5</sup>

Es ist anzunehmen, daß in der heutigen Zeit vor allem der „double turn style“ angewandt wird, da er bei technisch perfekter Ausführung aufgrund des langen Beschleunigungsweges die beste Weite mit sich bringt.

### **5.3.3 Die Beschaffenheit des Wurfgerätes**

Nicht nur die Technik sondern auch das Wurfgerät wurde weiterentwickelt:

„Früher wurden Würfe mit einem kastenähnlichen Gewicht, an dem ein starrer Griff befestigt war, durchgeführt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts führte man jedoch ein Gerät ein, das aus einer Eisenkugel bestand, die durch eine Kette mit einem Griff verbunden war. Dieses Gerät erleichterte es, größere Weiten zu erzielen (Miller 1908, 31).“<sup>6</sup>

Wie dem obigen Abschnitt zu entnehmen ist, hat das in der neueren Zeit auf den Schottischen Hochlandspielen benutzte Gerät große Ähnlichkeit mit dem Wurfgewicht, das deutsche Rasenkraftsportler auf ihren Wettkämpfen verwenden.

### **5.4 Gewichtwerfen in der Leichtathletik**

Gewichtwerfen spielt in der heutigen internationalen Leichtathletik keine Rolle mehr. In der ersten Hälfte dieses Jahrhunderts war es jedoch eine beliebte Disziplin, die wie das Hammerwerfen vor allem von Amerikanern dominiert wurde. Ebenso wie das Hammerwerfen wurde diese Disziplin durch schottische und irische Auswanderer popularisiert. In Deutschland war das Gewichtwerfen nur bis 1913 in der Leichtathletik vertreten.

---

<sup>5</sup> Ebd., S. 68.

<sup>6</sup> Ebd., S. 68 f.

### 5.4.1 Gewichtwerfen bei früheren Olympischen Spielen und internationalen Leichtathletikwettkämpfen

Gewichtwerfen war 1904 bei den dritten olympischen Spielen in St. Louis und 1920 bei den siebten olympischen Spielen in Antwerpen im Rahmen des leichtathletischen Wettkampfprogrammes olympische Disziplin. Das Gewicht betrug 56 lb (= 25,4 kg).

Es wurden folgende Leistungen erzielt:

1904 in St Louis:<sup>7</sup>

1. Desmarteau, Etienne (Kan)	10,465 m
2. Flanagan, John (USA)	10,16 m
3. Mitchell, James (USA)	10,135 m
4. Hennemann, Charles (USA)	9,18 m

1920 in Antwerpen:<sup>8</sup>

1. McDonald, Patrick (USA)	11,265 m
2. Ryan, Patrick (USA)	10,965 m
3. Lind, Carl Johan (Swd)	10,25 m
4. McDiarmid, Archie (USA)	10,12 m

Wie die Siegerlisten zeigen, stammten die besten Gewichtwerfer vor allem aus den Vereinigten Staaten. Dort erfreute sich diese Disziplin auch ihrer größten Popularität. Außerdem war Gewichtwerfen mit dem 56 lb schweren Gerät eine der Disziplinen im ersten leichtathletischen Zehnkampf bei den Spielen von St. Louis.

---

<sup>7</sup> Vgl. Kluge, Volker: Die Olympischen Spiele von 1896 - 1980. Namen, Zahlen, Fakten, Berlin 1981, S. 27.

<sup>8</sup> Vgl. ebd., S. 69.

Im Rahmen dieses Mehrkampfes kamen folgende Disziplinen zur Austragung:<sup>9</sup>

Lauf: 100 y, 1 Meile, 120y Hürden, 880 y Gehen;

Sprung: Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung;

Wurf: Kugelstoßen, Hammerwerfen, Gewichtwerfen;

Die durchgeführten Wurfdisciplinen stimmten praktisch mit dem Dreikampf im Rasenkraftsport überein; lediglich an die Stelle des Steinstoßens trat das Kugelstoßen, was als eine Weiterentwicklung des Steinstoßens aufzufassen ist.

Der Zehnkampf wurde in dieser Form bei olympischen Spielen jedoch nicht mehr ausgeschrieben. 1908 in London kam überhaupt kein leichtathletischer Mehrkampf zur Austragung. 1912 in Stockholm wurde zum ersten Mal ein Zehnkampf mit den noch heute üblichen Disziplinen durchgeführt.

In der zweiten Hälfte unseres Jahrhunderts wurden keine internationalen Wettkämpfe im Gewichtwerfen mehr abgehalten. Die auf nationaler Ebene erzielten Weiten wurden deshalb auch nicht mehr in den Bestenlisten der International Amateur Athletic Federation (IAAF) aufgeführt.<sup>10</sup>

Dagegen wurden noch zu Anfang des 20. Jahrhunderts Bestenlisten im Gewichtwerfen mit 14, 28, 35 und 56 Pfund, das sowohl auf Höhe als auch auf Weite ausgetragen wurde, erstellt.<sup>11</sup>

#### **5.4.2 Gewichtwerfen in der amerikanischen Leichtathletik**

Bei den jährlich ausgetragenen nationalen Hallen-Leichtathletikmeisterschaften der Vereinigten Staaten ist das Gewichtwerfen noch immer im Wettkampfprogramm enthalten. Es wird mit einem Gewicht von 35 englischen Pfund durchgeführt. Zudem wird im Nordosten der USA das Gewichtwerfen mit diesem 35 Pfund schweren Gerät auch auf Hallensportfesten zwischen einzelnen Universitäten ausgetragen, die Mitglieder in der Intercollegiate Association of Amateurs Athletes of America (ICAAAA) sind. Die erzielten Bestenleistungen liegen dabei über 21 m.

---

<sup>9</sup> Vgl. ebd., S. 27.

<sup>10</sup> Vgl. The new Encyclopedica Britannica. Volume 12, S. 560.

<sup>11</sup> Vgl. ebd.

Bis 1959 wurde auch bei den US-Titelkämpfen im Sommer Gewichtwerfen abgehalten. Das verwendete Gerät hatte damals ein Gewicht von 56 englischen Pfund.<sup>12</sup>

## **5.5 Gewichtwerfen in Deutschland**

Gewichtwerfen wird in Deutschland nur noch im Rasenkraftsport betrieben. Aus der Leichtathletik schied es wie bereits erwähnt schon vor dem Zweiten Weltkrieg aus, nachdem die Deutsche Sportbehörde für Athletik mit den deutschen Schwerathleten 1913 den Kartell-Vertrag ausgehandelt hatte.

### **5.5.1 Die Anfänge des Gewichtwerfen in Deutschland**

Dörr geht in seinem Buch über die deutschen Wurfübungen auf das Gewichtwerfen ein, das zu jener Zeit in Deutschland noch relativ unpopulär ist, obwohl es bereits zu den Wurfübungen der Leichtathleten zählt. Seiner kurzen Abhandlung ist deutlich zu entnehmen, wie sehr er eine Einführung dieser Disziplin in den deutschen Sport, besonders in die Schwerathletik, befürworten würde.

„Das Gewichtwerfen ist eine zwar eigenartige, aber sportlich äußerst interessante Wurfübung; die man in Deutschland nur selten ausübt, während dieser Sport in Amerika in bester Blüte steht. Geworfen wird mit einem Rundgewicht, das einen halben Zentner wiegt.

Gerade in den schwerathletischen Kreisen Deutschlands sollte das Gewichtwerfen eine Pflegestätte finden, denn es handelt sich um eine reizvolle Übung, mit der die Athleten nicht zu ihrem Schaden ihre sportlichen Programme bereichern könnten. Ein kunstgerechter Wurf mit dem Gewicht am Ring verlangt ein solches Maß von Energie, Technik, Berechnung und Raffinement, dass man die Übung als ein sportliches Studium für sich bezeichnen könnte und gerade dies macht das Gewichtwerfen so interessant, reizt den Athleten, der sich darin versucht und begeistert den Zuschauer, der den vollendeten Werfer bei der Arbeit sieht.“<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Vgl. ebd.

<sup>13</sup> Dörr: Die Deutschen Wurfübungen, S. 54.

Dörrens Wunsch, dass das Gewichtwerfen in der deutschen Schwerathletik eine Pflegestätte finden möge, ging tatsächlich nach der Unterzeichnung des Kartell-Vertrages in Erfüllung. Ohne dieses Abkommen wäre diese Disziplin vermutlich ganz aus der deutschen Sportlandschaft verschwunden.

### **5.5.2 Die ersten deutschen Gewichtwurfrekorde**

In Deutschland war zu Beginn des 20. Jahrhunderts neben dem 25 kg schweren Gewicht auch noch das 12,5 kg schwere Gerät in Gebrauch. Das schwere Gerät geriet in Deutschland ziemlich schnell in Vergessenheit. Erst nach vielen Jahrzehnten wurde es von den Rasenkraftsportlern wieder „entdeckt“ (vgl. Kapitel 5.5.3).

Nachfolgend sind die ersten deutschen Rekorde mit den beiden damals gebräuchlichen Geräten aufgelistet:<sup>14</sup>

12,5 kg Gewicht:

- 15,13 m; Dörr; Frankfurt a. M.; 1904
- 15,50 m; Dörr; Frankfurt a. M.; 1905
- 16,45 m; Dußmann; München; 1909

25 kg Gewicht:

- 8,43 m; Dörr; Frankfurt a. M. (von einer Mallinie); 1904
- 7,13 m; Dörr; Frankfurt a. M. (aus dem 2,13 m-Kreis); 1905

### **5.5.3 Die Renaissance des historischen Gewichtwerfens in den 90er Jahren**

In den 90er Jahren erfährt das historische Gewichtwerfen mit dem 25,4 kg (=56 lbs) schweren und 41 cm (= 16 inches) langen Gerät eine Renaissance im deutschen Rasenkraftsport. Der Gewichtwurf mit dem historischen Gewicht

---

<sup>14</sup> Vgl. ebd., S. 59.

wurde in Deutschland früher in den 20er und 30er Jahren noch gepflegt.<sup>15</sup> Dann verlor er jedoch an Popularität, während er in den Vereinigten Staaten noch länger bei leichtathletischen Veranstaltungen ausgeschrieben war (vgl. Kapitel 5.4.2).

Bei den hessischen Rasenkraftsportmeisterschaften 1991 steht als Rahmenwettbewerb ein Turnier mit dieser in Deutschland nahezu in Vergessenheit geratenen Wurfdisziplin auf dem Veranstaltungsprogramm. Der über 60 Jahre alte Rekord von Julius List mit exakt 11 m wird mit 12,13 m von Christian Eckert von der TSG Eppstein überboten.<sup>16</sup> Bereits eine Woche später auf den Deutschen Rasenkraftsportmeisterschaften haben die Wettkämpfer die Möglichkeit, an einem privaten Gewichtwurfturnier mit dem historischen Gerät teilzunehmen. Der erst eine Woche alte Deutsche Rekord wird von Claus Dethloff (SC GW Paderborn / Rasenkraftsport, LG Frankfurt / Leichtathletik) auf 14,54 m verbessert.<sup>17</sup>

## **5.6 Hauptunterschiede zwischen den beiden strukturverwandten Wurfdisziplinen Gewichtwerfen und Hammerwerfen**

Sowohl beim Hammerwerfen als auch beim Gewichtwerfen handelt es sich um rotatorische, beidarmige Schleuderwürfe.<sup>18</sup>

Obwohl beide Disziplinen derselben Strukturgruppe angehören, bestehen jedoch zwischen ihnen einige, wenn auch geringfügige Unterschiede:<sup>19</sup>

- Während beim Gewichtwerfen zwei Griffarten gebräuchlich sind, nämlich der Ristgriff (Hände nebeneinander, Handrücken nach oben) und der Hammerwurfgriff (die linke Hand, die zum Schutz einen Lederhandschuh tragen kann, fasst den Griff mit den äußeren Fingergliedern, die rechte Hand

---

<sup>15</sup> Vgl. ohne Verfasser: Eckert warf 25 kg Gewicht 12,13 m. „Deutscher Rekord“. In: RTM Rasenkraftsport- und Tauziehmagazin (1991), Septemerausgabe, S. 128.

<sup>16</sup> Vgl. Dörr: Die deutschen Wurfübungen, S. 59.

<sup>17</sup> Vgl. ohne Verfasser: Dethloff warf 25 kg Gewicht 14,54 m! „Deutscher Rekord“. In: RTM Rasenkraftsport- und Tauziehmagazin (1991), Septemerausgabe, S. 128 f.

<sup>18</sup> Unter Schleudern wird das Fortwerfen eines Gerätes mit gestrecktem Arm verstanden. vgl. Dörr: Die Deutschen Wurfübungen, S.20.

<sup>19</sup> Vgl. Erich Beyer: Reclams Sportführer. Stuttgart 1971, S. 294 ff.



wird locker darüber gelegt), kommt beim Hammerwurf nur der Hammerwurfgriff zur Anwendung.

- Beim Hammerwurf liegt der Hammer vor dem Anschwung beim Linksdreher rechts hinten auf dem Boden. Dagegen lässt der Athlet beim Gewichtwerfen das Gerät vor dem Anschwung einige Male zwischen den Beinen pendeln.
- Beim Gewichtwerfen werden im Gegensatz zu den beim Hammerwerfen üblichen drei bis vier Drehungen nur zwei durchgeführt.

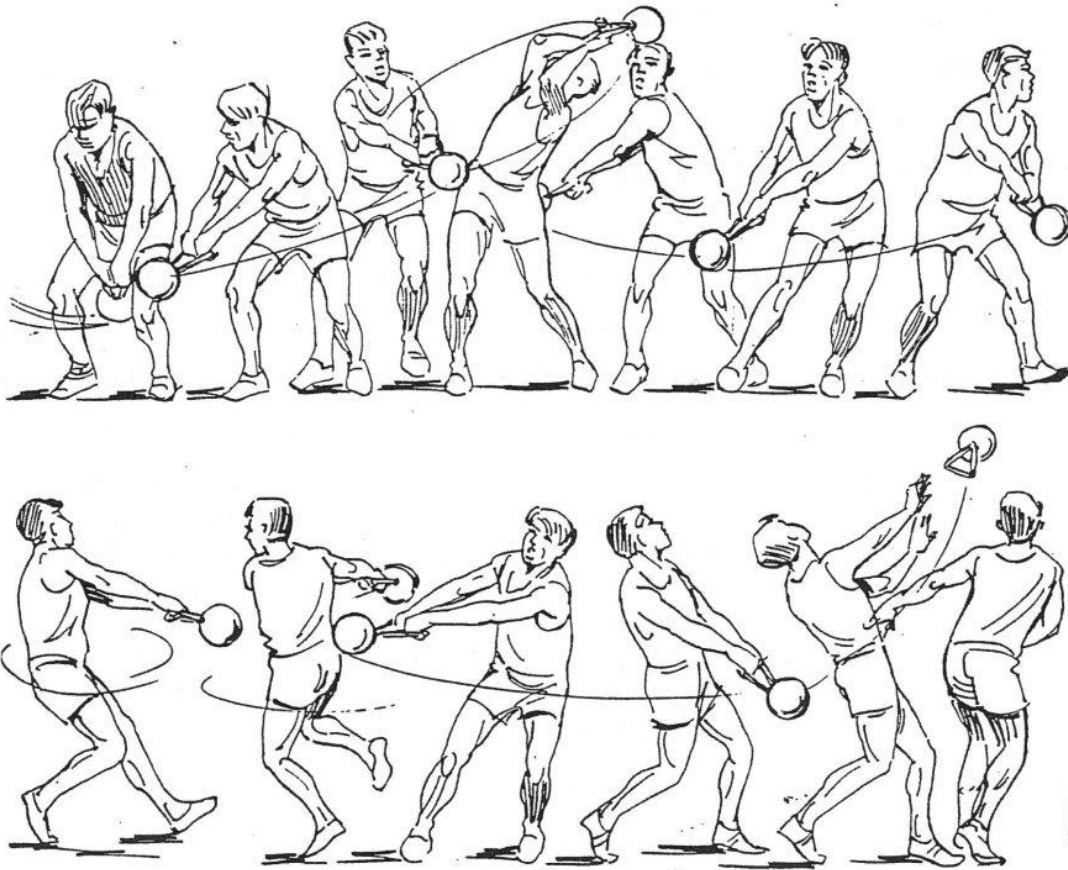


Abbildung 4: Heutige Gewichtwurftechnik