

6. Die Geschichte des Steinstoßens

Das Steinstoßen ist eine der ältesten Körperübungen des Menschen. Steine wurden als Waffen bei der Jagd oder zur Verteidigung bereits von den Frühmenschen (vor ca. 2 Millionen Jahren) vor der Erfindung von Speer und Bogen benutzt. Wurde damals der Steinstoß bzw. -wurf hauptsächlich zum Zwecke der Lebenserhaltung ausgeübt, so wandelte er sich im Laufe der Kulturentwicklung zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung, wobei der sportliche Wettkampf im Vordergrund stand. Bereits die Griechen führten den Steinstoß im Rahmen der Körperertüchtigung durch. Die Hochblüte des Steinstoßens lag dann allerdings im Mittelalter. Heute ist diese Disziplin durch den Rasenkraftsport und durch den Turnerbund im modernen Sport vertreten.¹

6.1 Steinstoßen bei den Griechen

Das Steinstoßen gehörte nicht unbedingt zu den großen Leibesübungen der Griechen, zu denen vor allem der Diskus- und der Speerwurf zu rechnen sind; aber dennoch gibt es Hinweise darauf, daß sich die Griechen im Steinstoßen übten. Diem geht recht ausführlich auf das Steinstoßen bei den Griechen ein:

„In Olympia ist jedoch ein Feldstein von 143,5 kg Gewicht gefunden worden, der nach der aus dem frühen 6. Jahrhundert stammenden Inschrift von einem Bybon aus Eritrea `mit einer Hand über dem Kopf` geworfen worden ist; er hat auf der einen Fläche eine griffartige Vorrichtung für die Faust des Stoßarmes, auf der gegenüberliegenden Seite eine Abflachung für die andere Hand, von der wahrscheinlich die Stoßbewegung mitgelenkt wurde.“²

Auch Schröder vertritt die Ansicht, dass sich die Griechen in dieser Disziplin übten, indem er Homers Schriften als Beweis heranzieht.

„Bei Homer wird dies öfter erwähnt, und schon hier zeigt das Wort (Il.23,431) `Kataomadon` „von der Schulter her“, daß der Solos mit der Rechten zur Schulter erhoben und geworfen

¹ Vgl. Georg Kenntner: Das Steinstoßen - eine der ältesten Sportdisziplinen. In: LSW Senioren-Leichtathletik-Zeitung 9 (1994), Nr. 7, S. 358.

² Carl Diem: Weltgeschichte des Sports. Band 1, S.175 f.

wurde, wie es für die klassische Zeit eine Statue in Bologna lehrt.“³

6.2 Steinstoßen bei den Römern

Neben Laufen, Schwimmen, Jagen, Faustkampf, Speerwerfen und Bogenschießen war Steinstoßen eine Übungsform, die als Vorbereitung des künftigen Kriegers geschätzt wurde.⁴

Das Steinstoßen spielte bei den Römern jedoch nur im Heer eine Rolle.⁵

6.3 Steinstoßen bei den Germanen

Bei den Germanen in Mittel- und Nordeuropa hatte der Steinstoß in allen Bevölkerungsgruppen eine große Bedeutung, was in den einige Jahrhundert später verfassten mittelalterlichen Epen, die sich jedoch auf die Zeit der Völkerwanderung beziehen, zum Ausdruck kommt.⁶ Allerdings hat sich in diesen Epen der althochdeutsche Sagenstoff mit Berichten über das mittelalterliche Leben teilweise vermischt.⁷ Es ist jedoch trotzdem anzunehmen, dass sich die Germanen tatsächlich in dieser Leibesübung gestählt haben.

6.4 Blütezeit des Steinstoßens im Mittelalter (ca 500 bis 1500)

Die Blütezeit des Steinstoßens ist im Mittelalter anzusiedeln. Aus dieser Zeit existieren zahlreiche Zeichnungen und Berichte, die sich mit dem Steinstoßen befassen. In den mittelalterlichen Dichtungen wurde oft Steinwerfen als Synonym für Steinstoßen verwandt.

Obwohl das Steinstoßen eher ein volkstümlicher Sport ist, beziehen sich die meisten Quellen auf ritterliche, adlige und geistliche Kreise. Das liegt vor allem daran, dass sich die Schreiber nicht für das gemeine Volk interessierten und

³ Vgl. Bruno Schröder: Der Sport im Altertum. Berlin 1927, S. 97.

⁴ Vgl. Bruno Saubier: Geschichte der Leibesübungen. Frankfurt 1966, S. 42.

⁵ Vgl. Georg Kennner: Das Steinstoßen - eine der ältesten Sportdisziplinen. S. 358.

⁶ Vgl. ebd.

⁷ Vgl. Göhler: Die Leibesübungen in der deutschen Sprache und Literatur. In: Deutsche Philologie im Aufriß. Bd. III, S. 3004.

daß das einfache Volk seine gewöhnlichen Tätigkeiten nicht auf das damals wertvolle Papier aufzeichnete.⁸



Abbildung 5:Steinstoßer im Mittelalter

6.4.1 Steinstoßen innerhalb der Erziehung des jugendlichen Ritters

Besonders bei der Entwicklung der Jugend zum künftigen Ritter spielte das Steinstoßen eine bedeutende Rolle.⁹ Während auf die geistige Entwicklung in dieser Zeit weniger Wert gelegt und eher vernachlässigt wurde, stand die körperliche Tüchtigkeit dagegen im Vordergrund, so dass die angehenden Ritter schon sehr früh in ihrer Jugend das Steinstoßen trainierten.¹⁰

6.4.2 Steinstoßen als Freizeitbeschäftigung

Das Steinstoßen wurde auf den Turnieren, auf denen die Ritter ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis stellten, als Rahmenwettbewerb eingeführt. Die Ritter hielten sich jedoch zunächst zurück und überließen ihren Gefolgsleuten die Teilnahme an derartigen Wettkämpfen. Nachdem sich die

⁸ Vgl. Lutz Borowsky: Die Geschichte des Steinstoßens vom Mittelalter bis in die Neuzeit. Unveröffentlichte Arbeit an der Universität Karlsruhe 1976, S. 11.

⁹ Vgl. Georg Kennner : Das Steinstoßen - eine der ältesten Sportdisziplinen, S. 358.

¹⁰ Vgl. ebd.

sozialen Schichten (Rittertum und Bürgertum) ab dem 12. Jahrhundert einander annäherten, erprobten sich die Ritter dann auch öffentlich im Steinstoßen.¹¹

Diese Turniere gaben vor allem der Ritterjugend Gelegenheit, sich durch Ringen, Laufen, Springen und `Steinstoßen` mit Gleichaltrigen zu messen.¹²

6.4.3 Steinstoßen als Mittel der Rechtsprechung

Der Steinstoß diente im Mittelalter nicht nur der Freizeitbeschäftigung und Körperertüchtigung sondern spielt auch bei der mittelalterlichen Rechtsprechung ebenso wie der Hammerwurf (vgl. Kapitel 4.5) eine wichtige Rolle. So wird vom Schwarzwald berichtet, dass die Grundherren ihren Pächtern so viel Land gaben, wie sie einen Stein mit einem bestimmten Gewicht weitstoßen konnten.¹³

Meistens gab es dabei verschiedene Anweisungen über die Stellung von Armen und Beinen, um den Stoß als solchen noch zu erschweren und um den vermeintlich Schwächeren eine ausgleichende Chance zu geben.

Eine solche Reglementierung konnte beispielsweise folgendermaßen lauten:

„... er soll auf dem wendelbaum stehen und das linke ohr in die rechte hand nehmen und den linken arm dazwischen uß stoßen, doch das der elnbogen nit über den rechten arm kome.“¹⁴

Die Quellen, die sich auf den Steinstoß als Rechtsmittel beziehen, geben leider keinen Hinweis auf die Größe der verwendeten Steine oder auf die erzielten Weiten. Aus heutiger Sicht und mit unserem Rechtsverständnis ist es sicherlich schwer verständlich, dass die Rechtsansprüche durch sportliche Leistungen geltend gemacht wurden.

¹¹ Vgl. Borowsky: Die Geschichte des Steinstoßens vom Mittelalter bis in die Neuzeit. S. 16.

¹² Vgl. Kenntner: Das Steinstoßen - eine der ältesten Sportdisziplinen. S. 359.

¹³ Vgl. Diem: Weltgeschichte des Sports. Band 1, S. 552.

¹⁴ Jakob Grimm: Die deutschen Rechtsaltertümer. Band 1, Leipzig 1922, S. 89.

6.4.5 Die Stoßtechnik im Mittelalter

Im Mittelalter waren zwei verschiedenen Stoßtechniken gebräuchlich: das Stoßen aus dem Anlauf und das Stoßen aus dem Stand.

Über den Standstoß berichtet Waßmannsdorff folgendes:

„In älteren bildlichen Darstellungen des Steinstoßens sieht man das Standmal, an das der vordere Fuß gestellt wird, durch einen eingeschlagenen Pflock, ein mit einem Stein beschwertes Holzstück, bisweilen auch die Weite des Wurfes durch ein auf den Boden gelegtes Stückchen Holz bezeichnet.“¹⁵

Diem führt als Beweis für den Stoß aus dem Anlauf eine Ausschreibung für das Steinstoßen aus dem Ladebrief des Augsburger Schützenfestes von 1509 an:

„Wölicher einen Stein von 45 Pfund wie stossens recht ist, ye drei stoss mit dem antritt thut[...].“¹⁶

6.5 Das Verschwinden des Steinstoßens mit dem Zerfall des Mittelalters

Die Motivation zum Steinstoßen ließ in den Ritterkreisen mit dem Ausgang des Hochmittelalters allmählich nach. Dieser Popularitätsverlust lässt sich auf den Zerfall ritterlicher Ideale, die Einführung von Feuerwaffen und die zunehmende Bequemlichkeit zurückführen. In bäuerlichen und bürgerlichen Kreisen hingegen wurde das Steinstoßen im Rahmen von Markt- und Schützenfesten weiterhin betrieben. Am Ende des 16. Jahrhunderts trat das Steinstoßen endgültig in Vergessenheit. Auf Leibesübungen und körperliche Ertüchtigung wurde in allen Gesellschaftsschichten keinen Wert mehr gelegt. Anstelle des Steinstoßens traten weniger anstrengende Beschäftigungen wie z. B. das Kegeln.¹⁷

¹⁵ Zitiert aus Lutz Borowsky: Die Geschichte des Steinstoßens vom Mittelalter bis in die Neuzeit. S.54.

¹⁶ Diem: Weltgeschichte des Sports. Band 1, S. 563.

¹⁷ Vgl. Borowsky: Die Geschichte des Steinstoßens vom Mittelalter bis in die Neuzeit, S.48 f.

6.6 Die Wiederentdeckung des Steinstoßens im 18. und 19. Jahrhundert

Durch den französischen Kulturphilosoph J. J. Rousseau mit seinem Erziehungsroman „Emile“ kehrten die Steinstoßübungen im 18. Jahrhundert wieder aus der Vergessenheit zurück. Rousseau empfiehlt in seinem Buch, das Steinstoßen als sinnvolle körperliche Betätigung einzuführen.¹⁸ Ein weiterer wesentlicher Impuls für die Fortentwicklung des Steinstoßens war durch Jahn gegeben. Er beschrieb in seinem Buch „Die deutsche Turnkunst“, das 1816 erschienen ist, die genaue Technik des Steinstoßens und gab Anweisungen für den Bau der erforderlichen Anlagen.¹⁹ Erst dadurch gewann diese Disziplin wieder an Bedeutung und entwickelte sich kontinuierlich fort.

6.7 Steinstoßen in den verschiedenen Sportarten

Das Steinstoßen wird heute noch immer von den Turnern und vor allem von den Rasenkraftsportlern betrieben. Außerdem war es in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts auch in der Leichtathletik vertreten. Noch heute kann diese Disziplin auch bei der Absolvierung des Deutschen Sportabzeichens von den Männern gewählt werden. Der zu verwendende Stein wiegt 15 kg und muss sowohl links als auch rechts gestoßen werden. Die beiden erzielten Weiten ergeben die Stoßleistung. Derzeit sind folgende Mindestanforderungen zu erbringen:

Alter	Mindestweite
18 bis 29 Jahre	9,00 m
30 bis 39 Jahre	8,75 m
40 bis 44 Jahre	8,50 m
45 bis 49 Jahre	8,00 m

Tabelle 3

¹⁸ Vgl. Diem: Weltgeschichte des Sports, Band 2, S. 584.

¹⁹ Vgl. Borowsky: Die Geschichte des Steinstoßes vom Mittelalter bis in die Neuzeit, S. 51.

Die Prüfung kann in dieser Übung auch von den Bewerbern der nachfolgenden Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Mindestleistung zu erfüllen. Im Prüfungsbogen für das Deutsche Sportabzeichen ist allerdings vermerkt, daß Sportmediziner empfehlen, diese Übung in den höheren Altersklassen nicht mehr zu versuchen.

6.7.1 Steinstoßen bei den Turnern

Auf den Deutschen Turnfesten, die seit 1860 durchgeführt werden, hat sich diese Disziplin dann einen festen Platz in den Mehrkämpfen gesichert. Im Rahmen von Drei-, Fünf-, Sechs- und Zehnkämpfen kam diese Übung in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zur Austragung:²⁰

Dreikampf:

Leipzig (1863):
-Laufen
-Hochspringen
-Steinstoßen mit Weitspringen

Bonn (1873):
-Hochspringen
-Steinstoßen
-Weitspringen

München (1889):
-Steinstoßen
-Laufen 200 m
-Stabhochspringen

Fünfkampf:

Frankfurt (1880)
-Steinstoßen
-Weithochspringen
-Dreisprung
-Ballschleudern
-Laufen 100 m

Zehnkampf:

München (1889):
-Laufen 100 m
-Hoch- und Weitsprung
-Steinstoßen
-Laufen 1500 m
-Hürdenlauf
-Stabhochsprung
-Kugelstoßen
-Speer- und Diskuswurf

²⁰ Rudolf Gasch: Handbuch des gesamten Turnwesens. Leipzig Wien 1920, S. 433.

Bis 1900 wurde nur aus dem Stand gestoßen. Nach 1900 erfolgte dann der Stoß aus einem Quadrat von 1,50 m Seitenlänge. Seit 1911 wird das Gerät aus dem Anlauf von einer Mallinie aus gestoßen; der Standstoß wurde ganz abgeschafft.²¹

6.7.2 Steinstoßen in der Leichtathletik

Zur zehnjährigen Wiederkehr der modernen olympischen Spiele fanden 1906 in Athen die sogenannten Zwischenspiele statt, die allerdings nur inoffiziellen Charakter hatten. Auf diesen Spielen wurde auch eine Steinstoßkonkurrenz ausgetragen. Der verwendete Stoßstein hatte ein Gewicht von 6,35 kg.

N. Georgantas aus Griechenland ging mit erzielten 19,925 m als Sieger aus diesem Wettkampf hervor.²² In der internationalen Leichtathletik hat das Steinstoßen dann allerdings keine Rolle mehr gespielt.

Bei den deutschen Leichtathleten war im Gegensatz zu den Schwerathleten und Turnern der Stoß mit unbegrenztem Anlauf und Abwurf von der Mallinie schon vor 1911 üblich.²³ Der Drittelzentner-Stein war wie auch bei den Schwerathleten zu Anfang des 20. Jahrhunderts das gebräuchlichste Stoßgewicht.²⁴

Auf den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften wurde diese Disziplin von 1931 bis 1934 also insgesamt vier Mal ausgetragen.²⁵

²¹ Vgl. Beyer: Reclams Sportführer, S. 290.

²² Vgl. Ekkehard zur Megede: Die Geschichte der olympischen Leichtathletik. Band 1, München Berlin Frankfurt 1968, S.62 ff.

²³ Vgl. Dörr: Die Deutschen Wurfübungen, S. 72.

²⁴ Vgl ebd.

²⁵ Vgl. Steinmetz:75 Jahre Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften, S.124.

6.7.3 Steinstoßen im Rasenkraftsport

Das Steinstoßen wurde in den gegen Ende des 19. Jahrhunderts gegründeten deutschen Athletenvereinen im Rahmen des klassischen schwerathletischen Dreikampfes (Steinstoßen, Dauerstemmen, Kürstemmen) durchgeführt.²⁶ Das Steinstoßen ist demnach die Disziplin des Rasenkraftsports, die die älteste schwerathletische Tradition aufweist. 1913 wurde dann der erste Deutsche Steinstoßmeister ermittelt.

Die Wettkampfordnung für Rasenkraftsport schreibt heute für die Beschaffenheit der Steinstoßanlage folgendes vor:

Das Steinstoßen erfolgt auf einer nach Möglichkeit aus Kunststoff bestehenden Anlaufbahn von ca. 20 m Länge und maximal 4 m Breite. Am Ende der Anlaufbahn muß ein weißer 4 m langer Balken mit einem Querschnitt von 10 x 10 cm fest im Boden verankert sein. Wird die Balkenoberkante bzw. der dahinterliegende Boden von dem (der) Wettkämpfer(in) berührt, ist der Versuch ungültig. Das Ausstoßfeld sollte mindestens 14 m lang sein. Rechtwinklig zum Balken ist an jeder Seite eine zur Anlaufbahn parallele, 1 m lange und 5 cm breite Linie zu ziehen. Der (die) Wettkämpfer(in) muß nach dem Stoß das Abstoßfeld hinter diesen beiden Seitenlinien verlassen.

Die heute angewandte Wurftechnik beschreibt Beyer wie folgt:

„Der Stein wird beim Anlauf so getragen, dass er mit seiner Breitseite auf der ganzen Hand aufliegt. Der Daumen und der Zeigefinger befinden sich auf der seitlichen Riffelung. Um eine Verkrampfung des Stoßarmes zu vermeiden, ist es zweckmäßig, den Stein auf dem Brustbein abzustützen. Die größte Schwierigkeit besteht darin, die Anlaufgeschwindigkeit ohne Tempoverlust in den Stoß umzusetzen. Bei perfekter Durchführung ist es selbst leichtgewichtigen Stoßern möglich, hohe Leistungen zu erzielen. Die Anlaufbewegung ist so geartet, dass Becken und Schulterachse während des Anlaufes senkrecht zur Stoßrichtung stehen. Durch Zurücknahme der Stoßschulter dreht der Körper in Stoßauslage. Der Abstoß erfolgt mit einem Stemmschritt etwa einen halben Meter vor dem Balken; dann fängt sich der Werfer mit einem Umsprung am Balken ab. Um einen vollen Krafteinsatz aus Bein, Rumpf

²⁶ Vgl. Kleine Enzyklopädie: Körperkultur und Sport, Leipzig 1972, 4. neu bearbeitete Auflage, S. 468.

und Arm zu gewährleisten, ist darauf zu achten, dass der Stein nicht zu flach gestoßen wird.“²⁷

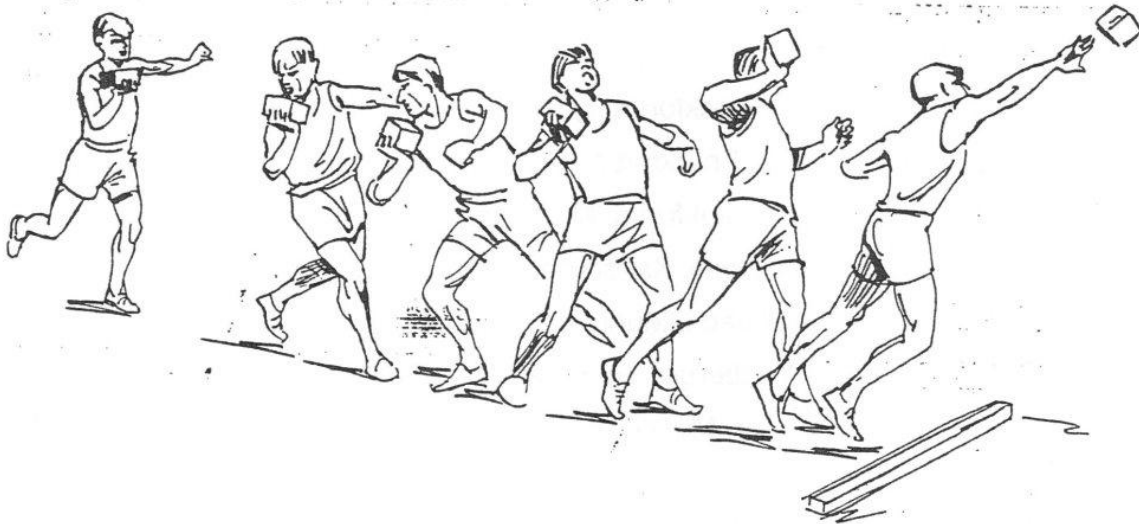


Abbildung 6: Heutige Steinstoßtechnik

6.7.4 Die ersten Deutschen Steinstoßrekorde

Die ersten deutschen Steinstoßrekorde wurden ab 1900 von der Deutschen Sportbehörde für Athletik registriert. Neben dem 12,5 kg schweren Stein war auch noch der 33 1/3 Pfund schwere Stein im Gebrauch. Ferner wurde auch noch mit einem Gerät von 15 kg sowie mit einem 1/3 Zentner schweren Stein gestoßen.

²⁷ Beyer: Reclams Sportführer, S. 290 f.

Nachfolgend sind die frühesten deutschen Rekorde mit dem 12,5 kg schweren und dem 33 1/3 Pfd. schweren Stein aufgelistet.²⁸

12,5 kg-Stein:

- 1901: 8,21 m, Dörr, Frankfurt a. M.
- 1903: 9,17 m, Dörr, Frankfurt a. M.
- 1905: 9,20 m, Kaltenbach, München
- 1909: 9,59 m, Waitzer, München
- 1901: 10,045 m Waitzer, München

33 1/3 Pfund-Stein:

- 1900: 6,70 m, Dörr, Frankfurt a. M.
- 1902: 7,00 m, Müller, Frankfurt a. M.
- 1903: 7,30 m, Dörr, Frankfurt a. M.
- 1904: 7,50 m, Radojlovits, Karlsruhe
- 1905: 7,80 m, Kaltenbach, München
- 1906: 8,25 m, Lichtenberger, Pforzheim
- 1909: 8,65 m, Waitzer, München

6.8 Die heutigen Hochburgen des traditionellen Steinstoßens

Die Hochburgen des Steinstoßens im Ausland liegen vor allem in Schottland und in der Schweiz. Im Gegensatz zum Steinstoßen im deutschen Rasenkraftsport, der recht professionell betrieben wird, spielt bei den Steinstoßwettkämpfen in den genannten Ländern die Tradition eine große Rolle, wobei auch auf die Einhaltung bestimmter Jahrhunderte alter Rituale größter Wert gelegt wird.

²⁸ Vgl. Dörr: Die Deutschen Wurfübungen, S.75 f.

6.8.1 Steinstoßen auf den Schottischen Hochlandspielen

Steinstoßen stellt wie das Gewichtwerfen und das Hammerwerfen einen der vier „heavy events“ der Schottischen Hochlandspiele dar.

6.8.1.1 Beschaffenheit des Wettkampfgerätes

„Die Geräte bestehen beim `putting the ball (stone)` entweder aus Stein oder aus Metall und wiegen 16 lb oder 22 lb.“²⁹

6.8.1.2 Wettkampfglement

Die Scottish Games Association schreibt für das Steinstoßen auf den Hochlandspielen folgendes vor:

„Gestoßen werden darf der Stein nur mit einer Hand aus einer Position, in der er sich vor der Schulter befindet. Die Abwurfbegrenzung stellt ein Holzbalken dar. Die Anlaufphase darf nicht länger als 7 ft. 6 ins. (2,30 m) sein.“³⁰



Abbildung 7: Steinstoßen auf den Highland Games

²⁹ Novacek: Schottische `Highland Games`, S. 85.

³⁰ Ebd.

6.8.2 Steinstoßen in der Schweiz

Die Sportart Steinstoßen hat sich in der Schweiz seit dem 14. Jahrhundert ohne nennenswerte Veränderungen erhalten.³¹ Ein besonders berühmter Steinstoßwettkampf ist das sogenannte Unspunnen-Steinstoßen der Äpler im Berner Oberland.

„Dabei wird ein 167-pfündiger, eiförmiger Granitstein aus dem Stand gestoßen, nachdem der Athlet ihn ohne fremde Hilfe auf seine Schultern gehoben hat. Dieser Granitstein ist ein heiliger Stein und wird das ganze Jahr in einer Kapelle aufbewahrt. Nur zu diesem speziellen Anlaß wird der Unspunnen-Stein aus der Kapelle genommen.“³²

Früher kam dem Steinstoßen auch im Schweizer Heer eine besondere Bedeutung zu. Jeder, der die besonderen Bedingungen, u. a. Steinstoßen, bei der Musterung für das `Regiment gemeiner loblicher eydtgenossenschaften` erfüllte, erhielt mehrere Gulden jährlich zu seinem Sold.³³ Diese Verordnung stammt aus dem 16. Jahrhundert.

³¹ Vgl. Kenntner: Das Steinstoßen - eine der ältesten Sportdisziplinen, S. 361.

³² Ebd.

³³ Vgl. Borowsky: Die Geschichte des Steinstoßens vom Mittelalter bis in die Gegenwart, S. 44, zitiert aus Josias Simler: Regiment gemeiner loblicher eydtgenossenschaft, Buch II, Zürich 1576, S. 160.