

OSTTHÜRINGER Zeitung

Eine Hammerwerferin an der Hantel: 22-Jährige aus Rudolstadt wirft, stößt und reißt

Interview der Woche Lisa Möller vom LAC Rudolstadt über Erfolge beim Rasenkraftsport, Szenenapplaus beim Training und eine plötzliche Meisterschaftsteilnahme

21. November 2018 / 02:01 Uhr



Lisa Möller vom LAC Rudolstadt sitzt auf einem riesigen Reifen, der auf dem Trainingsgelände im Rudolstädter Heinepark liegt. Ursprünglich als Trainingsgerät gedacht, dient er jetzt als Sitzgelegenheit: „Der war dann für das Training doch etwas zu schwer“, sagt die 22-Jährige. Foto: Peter Scholz

Rudolstadt. Lisa Möller wirft, stößt, reißt. Wahlweise den Hammer, den genormten Stein, die Hantel. Für die 22-jährige angehende Physiotherapeutin ist „Sport das A und O“ in ihrem Leben. Und man ist geneigt hinzuzufügen, dass sie offenbar den „normalen“ Sportarten nicht wirklich etwas abgewinnen kann.

Die Bad Blankenburgerin, die in ihrer Freizeit auch sehr gern fotografiert, hat ein großes Leichtathletik-Ziel, will mit dem Hammer 50 Meter weit werfen. Doch vorher steht sie als Gewichtheberin Anfang Dezember vor ihrer wohl größten Herausforderung.

Wir unterhielten uns wenige Tage vor der deutschen Meisterschaft der Gewichtheber mit der jungen Frau aus der Lavendelstadt.

Frau Möller, sind Sie schon aufgeregt?
Warum?

Anfang Dezember starten Sie bei den Deutschen Meisterschaften im Gewichtheben. Als Leichtathletin ist das schon etwas überraschend.

Überraschend ist untertrieben. Das ist der absolute Hammer. Ich habe da überhaupt nicht damit gerechnet, aber ich wurde nun mal Landesmeisterin und damit hatte ich die Qualifikation geschafft.

Nun mal der Reihe nach: Ihren Namen kennen die Sportinteressierten aus der Region vor allem aus der Leichtathletik. Sie sind da ziemlich erfolgreich...

Ja, ich bin ganz zufrieden. Aber ich mache das schon seit Jahren, da ist das wie die Ernte nach vielen, vielen Trainingseinheiten.

Waren Sie schon immer Leichtathletin?

Ich habe vor etwa zwölf Jahren, in der dritten oder vierten Klasse, beim SV Greifenstein in Bad Blankenburg mit dem Sport begonnen. Und ich war immer bei der Leichtathletik, habe damals auf dem Gelände der Landessportschule die Behindertensportler des SV 1883 Schwarza beim Training beobachtet und mich denen dann angeschlossen.

Was haben Sie da trainiert?

Vor allem Kugelstoßen. Zwei Jahre lang war ich dort dabei, habe aber immer nur trainiert und keine Wettkämpfe mitgemacht. Das kam dann erst später. Zum damaligen Zeitpunkt kannte ich auch den LAC Rudolstadt, bei dem ich jetzt bin, gar nicht. Vor sechs Jahren wechselte ich dann nach Rudolstadt, weil ich dort eine bessere Perspektive sah. Und vor allem auch Wettkämpfe absolvieren konnte.

Und es war ein Erfolg auf der ganzen Linie.

Naja, ich habe dort quasi jeden Tag trainiert. Vor allem das Hammerwerfen. Dann gab es die ersten Wettkämpfe, wobei ich auch gleich recht erfolgreich war. Mein zweiter Wettkampf war die Landesmeisterschaft und ich holte die Silbermedaille. Das machte natürlich Lust auf mehr.

Hammerwerfen ist auch in Rudolstadt nicht unbedingt der Trendsport. Was reizt Sie denn daran?

Es macht einfach Spaß, es ist eine sehr anspruchsvolle technische Disziplin. Und der frühe Erfolg trägt natürlich dazu bei, dass man das lieber macht als etwas, wo man nur hinterherläuft.

Doch es wurde, entschuldigen Sie die Wortwahl, noch exotischer bei Ihnen: Sie wechselten zum Rasenkraftsport. Was ist denn das nun? Hat das noch was mit Leichtathletik zu tun?

Na klar. Der Rasenkraftsport ist quasi ein Dreikampf mit den Disziplinen Hammerwurf, Steinstoßen und Gewichtwerfen. Ich habe davon früher zwar schon mal gehört, war aber erst im Frühjahr 2013 erstmals bei einem Wettkampf in Erfurt dabei. Das war damals mehr aus

Spaß, das Hammerwerfen war für mich eigentlich wichtiger. Aber ich habe mich bei den Rasenkraftsport offenbar nicht so ungeschickt angestellt. Jedenfalls fragte mich der ASV Erfurt,

bei dem es eine entsprechende Abteilung gibt, ob ich bei Wettkämpfen als Gast für den Verein mit starten möchte. Und das mache ich nun seit ungefähr fünf Jahren.

Wie muss man sich beispielsweise das Trainieren beim Steinstoßen vorstellen?

Die Steine sind genormt. Aber wir hier in Rudolstadt hatten solche gar nicht. Wir haben dann als Alternative Pflastersteine genommen.

Was sagen da Leute, die Sie da beim Training im Heinepark sehen?

Es gibt schon viele, die stehen bleiben und schauen, was ich da eigentlich mache. Und manche applaudieren sogar.

Gibt es beim Rasenkraftsport eigentlich ähnlich wie in anderen Sportarten auch Nachwuchsprobleme? Wer trainiert so etwas? Gibt es da ausgebildete Trainer?

Bei uns im Verein gibt es schon ein paar, die da auch mitmachen. Und ich versuche auch, mein Wissen und

meine Erfahrung da mit einzubringen, habe auch den Übungsleiterschein gemacht.

Seit etwa anderthalb Jahren versuche ich mit den jungen Leuten zu trainieren. Das ist

zwar aufwändig, aber die Sache ist es mir wert. Mir macht der Sport einfach zu viel Spaß!

Apropos Spaß: Damit sind wir auch wieder beim Gewichtheben angekommen, oder? Kann man so sagen. Das macht mir richtig viel Spaß. Dabei habe ich 2015 damit eigentlich nur angefangen, um vor allem die Beinkraft für die Leichtathletik-Wettkämpfe zu verbessern.

Und dann standen Sie plötzlich in der Landesliga-Mannschaft der Gewichtheber des SV 1883 Schwarz.

Ja, weil damals bei einem Wettkampf ein Akteur fehlte, habe ich mich angeboten, mal beim Stoßen mit zu machen. Der Wettkampf, das ganze Feeling war cool. Und ich machte weiter, trainierte auch das Reißen und war in der vergangenen Saison zwei, drei Mal in der Landesliga im Einsatz.

Als Sie dann danach die Goldmedaille bei der Landesmeisterschaft holten, waren Sie plötzlich zur deutschen Meisterschaft qualifiziert. Was geht einem da eigentlich durch den Kopf?

Die Medaille bei der Landesmeisterschaft kam für mich vollkommen überraschend. Ich hatte mir damals vorgenommen, eine gewisse Last zu heben. Was mich jetzt bei der deutschen Meisterschaft erwartet, weiß ich absolut nicht. Aber ich habe dort keinen Druck, bin aber natürlich trotzdem ganz schön aufgeregt.

Hammerwerfen, Rasenkraftsport, Gewichtheben – das sind wahrlich keine Trendsportarten. Interessieren Sie eigentlich auch für die „normalen“ Sportarten? Natürlich. Für den Fußball ebenso wie für die Basketballer von Science City Jena, für Schwimmen oder auch das Turnen. Nur mit dem Laufen habe ich es nicht so. Als ich damals mit dem Gewichtheben anfang, habe ich damit aufgehört. Laufen ist für mich wahnsinnig anstrengend.

1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Winterwurf Hammer
1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Winterwurf Speer
2. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Winterwurf Diskus
2. Platz Thüringer Hallenlandesmeisterschaften Kugel
2. Platz Thüringer Hallenlandesmeisterschaften 60 m
2. Platz Deutsche Hallensteinstoßmeisterschaften Frauen bis 68 kg
2. Platz Deutsche Hallensteinstoßmeisterschaften Juniorinnen bis 73 kg
1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften 4x100 m
2. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Kugelstoßen
1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Hammerwurf
2. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Diskuswurf
1. Platz Deutsche Meisterschaften Rasenkraftsport Frauen bis 68 kg
1. Platz Deutsche Meisterschaften Steinstoßen Frauen bis 68 kg
1. Platz Deutsche Meisterschaften Gewichtwerfen Frauen bis 68 kg
2. Platz Deutsche Meisterschaften Rasenkraftsport Mannschaft
3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Rasenkraftsport Juniorinnen bis 73 kg
3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Steinstoßen Juniorinnen bis 73 kg
3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Gewichtwerfen Juniorinnen bis 73 kg
3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Rasenkraftsport Mannschaft

Ihre Erfolge 2018

- 1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Winterwurf Hammer
- 1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Winterwurf Speer
- 2. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Winterwurf Diskus
- 2. Platz Thüringer Hallenlandesmeisterschaften Kugel
- 2. Platz Thüringer Hallenlandesmeisterschaften 60 m
- 2. Platz Deutsche Hallensteinstoßmeisterschaften Frauen bis 68 kg
- 2. Platz Deutsche Hallensteinstoßmeisterschaften Juniorinnen bis 73 kg
- 1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften 4x100 m
- 2. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Kugelstoßen
- 1. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Hammerwurf
- 2. Platz Thüringer Landesmeisterschaften Diskuswurf
- 1. Platz Deutsche Meisterschaften Rasenkraftsport Frauen bis 68 kg
- 1. Platz Deutsche Meisterschaften Steinstoßen Frauen bis 68 kg
- 1. Platz Deutsche Meisterschaften Gewichtwerfen Frauen bis 68 kg

- 2. Platz Deutsche Meisterschaften Rasenkraftsport Mannschaft
- 3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Rasenkraftsport Juniorinnen bis 73 kg
- 3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Steinstoßen Juniorinnen bis 73 kg
- 3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Gewichtwerfen Juniorinnen bis 73 kg
- 3. Platz Deutsche Nachwuchsmeisterschaften Rasenkraftsport Mannschaft

Peter Scholz / 21.11.18

ZoR0160361026