

Typisch norddeutsche Sportarten - Boßeln, Pultstockspringen & mehr

Norddeutschland ist weit mehr als Deich, Watt und Wind wie es viele Menschen stereotypisch im Kopf haben. Viele Menschen in Deutschland lieben es in den Norden zu fahren und Urlaub an der Küsten bzw. in den Küstenregionen zu machen. Jede Jahreszeit bietet dabei ihr eigenes Flair und je nach Wetterlage auch besondere Sportarten. Bei Sportaktivitäten im Norden denken viele oft an Wind- und Kitesurfen, Segeln, Kajak- und Kanufahren, Schwimmen und Tauchen oder

Beach-Volleyball am Strand. Aber da gibt es noch weit mehr Sportarten zu entdecken! Vor allem „typisch norddeutsche Sportarten“, welche dem ein oder anderen mehr oder weniger bekannt sind. So entfaltete sich in den Küstenregionen, Marschen und Moorlandschaften über Jahrhunderte eine ganz eigene Sporttraditionen, die eng mit den Lebensbedingungen vor Ort verwoben sind. In diesem Beitrag stellen wir bekannte und weniger bekannte Sportarten vor.

Klootschießen und Boßeln – der Friesensport mit langer Tradition

Geschichte und Herkunft

Das Klootschießen ist eine der ältesten überlieferten Sportformen an der Nordseeküste. Erste Urkunden aus den Niederlanden stammen aus dem 15. Jahrhundert, in Deutschland ist etwa 1510 ein Klootschieß-Vorfall in Emden dokumentiert. Man nimmt an, dass das Werfen von Lehmklumpen („Kluten“ = Erdklumpen) bereits in vorchristlicher Zeit praktiziert wurde. Im Verlauf der Jahrhunderte wurde aus diesem improvisierten Wurfspiel ein Wettkampfsport mit differenzierten Techniken. Aus dem Klootschießen entwickelte sich im 19. Jahrhundert das Boßeln. Geboßelt wird besonders dort, wo befestigte Wege verfügbar wurden. Während Klootschießen (oft Standkampf oder Feldkampf) traditionell frostigen Boden oder harte Flächen bevorzugt, wurde Boßeln zunehmend auf Straßen, Wegen und befestigten Strecken gespielt. 1902 gründete sich der Friesische Klootschießer-Verband (FKV) als erste organisierte Dachorganisation für diese Sportart.

Wird „Boßeln“ nun mit „ss“ oder mit „ß“ geschrieben?

Beide Schreibweisen sind im deutschsprachigen Raum zu finden, jedoch ist Boßeln (mit ß) die korrekte und traditionelle Schreibweise für die friesische Mannschafts-Wurfsportart.

Regeln und Disziplinen

Es gibt unterschiedliche Varianten:

- **Feldkampf / Straßenboßeln:** Zwei Mannschaften werfen im Wechsel eine Kugel über eine Strecke (z. B. durch Felder, Wege etc.). Der sogenannte Trüll (das ist das Ausrollen der Kugel nach Auftreffen auf den Untergrund) zählt mit zur Weite.
- **Standkampf:** Jeder Werfer wirft nur einmal. Gewertet wird nur die reine Wurfweite, ohne Nachrollen.
- **Straßenboßeln:** Variante, bei der hauptsächlich auf befestigten Wegen oder Straßen geworfen wird, mit Augenmerk darauf, dass die Kugel möglichst flach geführt wird und nicht im Graben landet.

Wurfgerät / Kugel

Die Kugeln sind massiv und werden traditionell aus sehr hartem Holz gedrechselt, wie Weißbuche oder Buche. Um 1500 setzten Klootschießer erstmals neben den kleinen Kanonenkugeln auch mit Blei durchsetzte und beschwerte Holzkugeln ein. Heute werfen Sportler mit einer 12 Zentimeter dicken und ca. 1.200 Gramm schweren Kunststoffkugel oder mit der 10,5 Zentimeter dicken Gummikugel (1.100 Gramm).

Ablauf und Wertung

- Der erste Werfer startet von einer Startposition.
- Danach werfen jeweils die beiden Teams abwechselnd.
- Liegt eine Kugel weiter zurück, so darf diese Mannschaft zuerst werfen.
- Kommt ein Team mit seinen Würfen nicht mehr an die gegnerische Kugel heran, bekommt der Gegner einen Schott (Punkt).
- Gewonnen hat das Team mit den meisten Schotten nach vereinbarter Strecke oder Rundenzahl.
- Im Einzelmodus (Standkampf) gewinnt der Werfer mit der größten Weite.

Verbreitungsgebiete und Hochburgen

Boßeln und Klootschießen sind stark verankert in Ostfriesland, dem Oldenburger Land, Teilen von Schleswig-Holstein (Dithmarschen, Nordfriesland) sowie in den Marschgebieten. Der jährliche Wettkampf Ostfriesland vs. Oldenburg zählt zu den traditionellen Höhepunkten und geht bis ins Jahr 1937 zurück.

Bemerkenswerte Sportler

- **Hans Georg Bohlken**, geboren 1962 in Sanderbusch (Kreis Friesland), ist mehrfacher Europameister im Klootschießen und wir als „Der Bär von Ellens“ genannt.
- Rekordwurf: **Stefan Albarus** (Norden) genannte "Adler von Norden" hält eine Weltrekordweite von 106,20 Metern mit der 475 g-Kugel.
- Weitere historische Rekorde: **Harm Henkel** (102,00 m) aus Aurich und **Hans Georg Bohlken** (105,20 m).



Pultstockspringen (auch Klotstockspringen oder Fierljeppen)

Ursprung und Historie

Pultstockspringen bezeichnet das Springen (Stabweitsprung) über Wassergräben mittels eines langen Stocks (Pultstock). Diese Fortbewegung diente ursprünglich der Überwindung

von Entwässerungsgräben in Marschgebieten. Der Sport ist eng verwandt mit dem niederländischen Fierljeppen oder Polsstokverspringen. In Dänermark wird der Pultstock als Klyverstav bezeichnet. In Nordwestdeutschland - besonders in Ostfriesland und Dithmarschen – wird diese Tradition heute als Volkssport oder Attraktion weitergepflegt. Historisch tauchen Pultstöcke auch in militärischen oder symbolischen Kontexten auf, etwa bei der Schlacht von Hemmingstedt (1500), als Marschgräben bewusst geöffnet wurden und die Dithmarscher Bauern ihre Stöcke zur Überwindung einsetzten und somit punktuell das Heer des dänischen Königs und des Herzogs von Schleswig-Holstein angriffen und aufrieben. Die Dithmarscher gingen als Sieger dieser Schlacht hervor.

Technik und Regeln

- Der Pultstock ist etwa 3 bis 6 m lang. Bei manchen Wettkämpfen hat er unten eine Scheibe oder Platte, die das Einsinken verhindert soll.
- Der Springer steckt den Pultstock in das Wasser oder den Schlamm, holt Anlauf und springt mit Hilfe des Stocks über den Graben.
- Fortgeschrittene Springer klettern während des Sprungs am Stock nach oben, um mehr Weite zu erreichen.
- Im Wettkampf (z. B. bei Veranstaltungen) wird gemessen, wer den Graben am weitesten oder elegantesten überwindet.

Verbreitung und Events

Besonders beliebt ist das Pultstockspringen in Ostfriesland. In Arle (Landkreis Aurich) beispielsweise zieht das Event am Himmelfahrtstag jedes Jahr Tausende Zuschauer an. Viele Sport- und Heimatvereine führen bei dieser Sportart Sportwettkämpfe oder Schauwettkämpfe durch. Aber durchaus auch spontane oder geplante Freiwilligen-Wettkämpfe sind keine Seltenheit. In den Niederlanden existieren parallel organisierte Wettbewerbe unter dem Namen Fierljeppen.

Wattschlittenfahren / Kreierrennen (Schlickschlittenrennen)

Historie und Ursprung

Ein Kreier (auch Wattschlitten, Schlickschlitten, Schlickrutscher genannt) ist ein flaches Holzgerät mit Stahlkufen, das ursprünglich von Wattfischern genutzt wurde, um ins Watt hinauszufahren oder Fänge zu transportieren bzw. um bei Ebbe über das Morastgelände zu gleiten, um Netze, Reusen oder Fanggeräte zu erreichen. Diese Konstruktion war ein pragmatisches Transportmittel in der rauen Nordseelandschaft und erleichterte das Arbeiten auf dem Schlick enorm. Aus dieser praktischen Nutzung entwickelte sich im Sommer ein Spaß- und Wettkampfsport: das Schlickschlittenrennen oder Kreierrennen.

Heute hat sich daraus ein regelrechtes Volks- und Sportereignis entwickelt, vor allem entlang der Küstenregionen Ostfrieslands und der niederländischen Wattenmeerküste. In Dörfern wie Dangast, Upleward Greetsiel, Pilsum und Dyksterhusen treten Teams mit selbstgebauten, meist farbenfrohen Schlitten gegeneinander an und messen ihre Zeit über festgelegte Strecken im Wattschlick.

Regeln und Ablauf

- Die Teilnehmenden knien mit einem Bein auf dem Schlitten, das andere Bein dient zum Antreiben im Watt/Schlick.
- Zu Beginn der Ebbe wird ein Startsignal gegeben, die Teilnehmer stoßen ihren Schlitten mit dem Bein an und versuchen, so schnell wie möglich eine bestimmte Wendepunktstrecke zu absolvieren, bevor das Meer zurückkehrt.
- In Staffel- oder Einzelrennen treten mehrere Teams gegeneinander an, meist über fixierte Strecken im Watt.
- Ziel: Möglichst schnell eine Strecke durch den Schlick/Watt zu überqueren.
- Oft ist das Event eher als Spaß- und Veranstaltungsformat gedacht, mit Verkleidungen, Festcharakter und Publikumseinbindung.

Verbreitung und bekannte Veranstaltungen

Die Schlickschlittenrennen finden zumeist jährlich im Sommer statt. Eines der bekanntes Rennen findet in Pilsum (Ostfriesland) statt, das auch unter dem Namen "Karneval im Watt" bekannt ist. Zu einem weiteren bekannten Veranstaltungsort in Ostfriesland gehört

zum Beispiel Pogum. Bekannt ist auch das Dangaster Hafenfest als eine überregional bekannte Attraktion, zu der oft ebenso eine so seltene wie spektakuläre Meisterschaft wie das Schlickschlittenrennen gehört. Besonders beliebt sind Veranstaltungen am Lauwersmeer, auf Schiermonnikoog oder bei den „inoffiziellen H4deutschen Meisterschaften“ von Krummhörn.



Besenwerfen

Ursprung

Das Besenwerfen (auch Bessensmieten) ist eine spaßige Variante des Boßelsports, die sich im Umfeld des Friesensports entwickelte, insbesondere dort, wo Wege zu unwegsam sind oder traditionelle Kugelwürfe kaum möglich sind.

Regeln und Ablauf

- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.
- Anstelle einer Kugel wird ein Besen (ohne Stiel, aus Reisig) geworfen – stets von der Stelle, wo er zuvor gelandet ist.
- Innerhalb der Mannschaft wird reihum geworfen.
- Die Mannschaft, die weiter hinter liegt, darf zuerst werfen.
- Ziel ist es, mit möglichst wenigen Würfen eine Strecke zurückzulegen.

Verbreitung

Besenwerfen ist vor allem in Ostfriesland bekannt, wie etwa im Landkreis Wittmund (hier am Rosenmontag) und in einigen Orten rund um Aurich. Es wird fast ausschließlich als Spaßsport praktiziert, nicht in offiziellen Meisterschaften.

Schlittschuhlaufen / Schöfeln

Historie und Bedeutung

Das Schöfeln ist das Schlittschuhlaufen auf zugefrorenen Kanälen, Gräben und Gewässern und besonders im niederländischen Friesland (z. B. Elfsteden-Tour) bekannt, aber auch in Grenzregionen zu Norddeutschland. In Norddeutschland selbst wurden ähnliche Formen des Eislaufs, wenn das Wetter es zuließ, als Freizeitvergnügen praktiziert; vor allem in Marschregionen und Altarmen.

Regeln und Ablauf

- Es gelten die üblichen Regeln des Eislaufs (Fortbewegung mit Schlittschuhen, Wenden, Geschwindigkeit, etc.).
- Es gibt keinen einheitlichen Wettkampfstil im Friesensport, sondern ist es oft reine Genuss- oder Tourenfahrten.
- In Niederlanden existiert mit der Elfstedentocht eine berühmte 200 km Eistour durch elf

Städte.



Strohballen-Rollmeisterschaft

Ebenfalls sei hier erwähnt die Strohballen-Rollmeisterschaft – der etwas andere Kultsport in Dornumersiel.
Jedes Jahr am 11. Oktober findet in Dornumersiel die Strohballen-Rollmeisterschaft statt, bei der Teams aus vier Personen riesige, rund 200 Kilogramm schwere Strohballen durch verschiedene Herausforderungen bewegen. Zuerst gilt es, den Ballen 80 Meter den Deich hinauf zu wuchten, danach folgen ein Slalomparcours samt Strafsekunden bei umgestoßenen Hütchen sowie ein schnellstmögliches Finale auf gerader Strecke. Neben Kraft und Geschick entscheiden vor allem Teamgeist und Technik über den Sieg. Zuschauer erleben Live-Musik, spannende Wettkämpfe und ein buntes Programm für Kinder mit Pony-Bingo. Fürs leibliche Wohl sorgen diverse kulinarische Angebote, von Fischbrötchen bis zu asiatischen Spezialitäten. Hier vereinen sich Spaß, Tradition und echte Ostfriesen-Power!

Fazit: Mehr als nur Sport – Kulturerbe von Norddeutschland

Diese genannten Sportarten sind weit mehr als reine Freizeitbeschäftigungen. Sie spiegeln das Leben, die Landschaft und die Traditionen Norddeutschlands wider. In Dünen, Marschflächen, Gräben und dem Watt formten sich über Generationen dazu passende Bewegungsformen. Ob beim Boßeln durch Weiden, beim kühnen Pultstocksprung über Wasserläufe oder dem spektakulären Kreierrennen durchs Schlick, all diese typisch norddeutschen Sportarten treffen auf Begeisterung, gemeinschaftlichen Geist und Identität.

Sie möchten mehr über Norddeutsche Traditionen und Bräuche erfahren? Dann schauen Sie gerne mal hier vorbei.



Jens Balssen
Rastede

So bin ich zum Schreiben gekommen: Schon als Schüler habe ich gerne Geschichten erfunden. Nach journalistischen Weiterbildungen habe ich lange Zeit im Online Marketing Texte aller Art kreiert. Privat bin ich immer am Schreiben und lebe den Kindheitstraum Schriftsteller zu sein.
Das bedeutet Heimat für mich: Heimat ist da, wo ich geboren, wo ich hergekommen bin. Heimat ist auch genau da, wo ich lebe, atme und wirke. Hier im Nordwesten im Ammerland fühle ich mich zu Hause.
Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Der Schlosspark und der Ellernteich in Rastede.