

Mit diesem Artikel möchte ich einige Erfahrungen aus dem Castingsport/Turniersport weitergeben. In den 1950er Jahren wurden die bis dahin recht zersplitterten Regelwerke für das Werfen in 2 internationalen Verbänden so standardisiert, dass nationale und internationale Wettkämpfe durchgeführt werden konnten. So fanden die organisierten Angler auch abseits vom Wasser den Weg in die sportliche Öffentlichkeit und fanden viel gesellschaftliche Anerkennung. Vor allem in Europa wird diese völkerverbindende Rolle des Sports über die Grenzen hinweg aktiv gelebt. Aus Sicht des Sports ist dieses Werfen nach Regelwerk heute als Präzisionssport eingeordnet, und das gilt nicht nur für das Ziel- sondern auch für das Weitwerfen. In der Zwischenzeit wurden viele Schnüre, Ruten und Rollen entwickelt und so manche gerätetechnische Legende im sportlichen Vergleich entlarvt. Als spannendes Thema ist Castingsport bis heute geblieben, nämlich wie der ideale Wurf mit einem Angelgerät in der aktuellen Situation gelingt.

Wie in vielen anderen technischen Sportarten auch, ist das Zusammenspiel von Mensch und Material ein langer Lernprozess. Es ist eine ständige Herausforderung seine Technik im Training zu verbessern und zu festigen. Von diesem Wettbewerb und seinen Erkenntnissen kann jeder Angler profitieren.

Das heutige Thema ist das Werfen mit einer kurzen Spinnrute und einer kleinen Stationärrolle. Deshalb nannte man in den 1960er Jahren diese Zielwurfdisziplinen zum Beispiel Spinner-Ziel und Spinner-Skish. Diese beiden Zielwurfdisziplinen als Bestandteil des Regelwerkes der Internationalen Castingsportförderer nennen sich heute also Gewicht Präzision und Gewicht Ziel und werden bei Turnieren auf Rasenplätzen und auch im Winter in der Sporthalle geworfen, meist in Mehrkämpfen als Disziplin 3 und 4 integriert. Zusammen mit dem einhändigen Weitwerfen mit dem 7,5g-Gewicht bilden sie den Gewicht-Dreikampf, dem Basismehrkampf für die Jugendausbildung.

Die Ziele sind heute noch die gleichen, aber die Entfernungen wurden größer. So nennt sich das einhändige Zielwerfen mit dem 7,5g-Gewicht auf das Arenbergtuch heute Gewicht Präzision. Die volle Punktzahl von 10 Punkten gibt es für einen Treffer auf den schwarzen Zielkern von 75 cm Durchmesser in der Mitte. Nach außen gibt es dann immer noch 8-6-4-2 Punkte bei Treffern innerhalb der weißen Ringe auf dem Tuch. Dabei haben die Ringe einen Abstand von 30 cm, der äußere Ring für die 2 Punkte hat einen Durchmesser von 3,15m. Der Werfer muss dabei von den 5 Startpositionen jeweils 2 Würfe mit der vorgeschriebenen Wurftechnik absolvieren. Die Runde beginnt auf einer 10m-Position über diagonal über die linke Ecke der Arenbergscheibe mit dem Unterhandwurf. Es folgt gegen den Uhrzeigersinn die 12m Position, wo der rechte Seitenwurf gefordert ist. Die 18m-Position folgt über die Kante und ist im Regelfall mit Rückenwind aufgebaut. Dann noch Seitenwurf von links und zum Abschluss über die nächste Ecke die 16m-Position mit beliebiger Wurftechnik. Diese Disziplin ist also sozusagen eine Übung für Spinnangler.

Die andere Disziplin, Spinner-Skish heißt heute Gewicht Ziel, hier ist die Wurftechnik nicht vorgeschrieben. Als Ziel sind die sogenannten Skish-Scheiben geblieben, gelb und 76 cm im Durchmesser (also ca. 30 Zoll) und schräg zum Werfer geneigt aufgestellt. 5 Stück, in einer Entfernung zwischen 10 und 18m aufgebaut. Das 7,5g-Plastikgewicht ist der Standard für alle Disziplinen mit der Stationärrolle und lässt sich auch bei schwierigen Windverhältnissen noch gut beherrschen, wenn man seine Wurftechnik beherrscht. Bis Anfang der 1970er Jahre nannte man diese Disziplin Spinner-Ziel. Der Werfer steht dabei jeweils hinter einem 1m breiten Startbrett, welches die Position kennzeichnet.

Die meisten Angler haben das gezielte Werfen unter Anleitung nie gelernt und können so die Fähigkeiten ihrer Geräte nur zum Teil nutzen. So bleibt dann oft nur der Griff in die ablaufende Schnur, wie man es auf vielen Spinnanglervideos sehen kann. Aber dort ist es meistens auch nicht notwendig, tellergroße Ziele die von Hindernissen umzingelt sind, zu treffen. Aber es gibt eben auch diese Situationen.

Der Castingsport verlangt von den Sportlern im Rahmen eines Fünfkampfes zum Beispiel 30 Zielwürfe mit dem „Spinner“ zu absolvieren. Wir fangen mal mit unserem Aufbau-Training zu einer

Wurftechnik mal bei der ersten Position der Disziplin Gewicht-Präzision an: wir stehen an einem Startbrett und können für jeden Wurf 10 Punkte erhalten, wenn wir die schwarze runde 75cm Scheibe in der Mitte des Arenbergtuchs treffen. Dazu müssen wir die 10m Distanz mit einem Unterhandwurf überwinden, diese Wurftechnik ist an dieser Position vorgeschrieben.

Das Gerät besteht aus einer kurzen Rute mit 3-4 Laufringen und einem Endring, sowie einem kurzen Korkgriff (max. 25cm). Das Blankmaterial ist Hohlglas oder Kohlefaser, meist ein Gemisch davon. Die Rolle ist mit Schieberingen oder Klebeband am Griff befestigt, Schraubrollenhalter sind bei diesen Turnirruten eigentlich unüblich. Viel muss man da nicht investieren, mit etwas Geschick kann man sich solch eine Einhandzielwurfrute zwischen 1,40-1,60m auch aus Bruchresten zusammenbauen. Längere Ruten erleichtern das Zielwerfen nicht. Eine leichte Stationärrolle mit einer ca. 0,20mm – Monofilschnur vervollständigt die Ausrüstung, Die Spule muss nicht voll sein, ca. 2mm können zur Kante fehlen, die leichte Bremswirkung ist sogar erwünscht. Der vordere Spulenrand muss für den Zeigefinger immer sicher erreichbar sein.

Ein Wort zu den meisten heutigen Stationärrollen. Die verbreitetsten Zielwurfrollen waren seit den 1960er Jahren die klassische Mitchell 308 und die Forelle II der Firma Treppenhauer. Ihre Griffergonomie und der breite vordere Spulenrand waren für das gezielte Werfen wie geschaffen. Mit welcher Zielstellung heute viele Stationärrollen und vor allem die Spulen konstruiert werden ist schon rätselhaft. Der verbreitete messerscharfe vordere Spulenrand und manche Abstände beeinträchtigt die Handhabung der Rolle negativ. Auch die Gestaltung des Rollenfußes ist für viele Angler ein Grund, eine für die Kontrolle der Schnur beim Wurf ungünstige Griffstellung zu wählen.

Kommen wir nun zu den Wurfübungen. Ein wichtiger Grundsatz vorweg: es erst einmal ohne Zielscheibe geübt. Wir wollen erst einmal Kontrolle über unser Gerät erlernen, da lenkt ein anzuwerfendes Ziel nur ab. Für den Rest des Lebens wird sich das aber auszahlen, so wie die Fähigkeit Laufen oder Radfahren zu können. In meinen Betrachtungen gehe ich mal von einem Rechtshänder als Werfer aus.

Deshalb keine Hektik: bis zu diesem ersten wirklich gezielten Wurf auf eine Scheibe sollten wir einiges an Zeit investieren, um verschiedene Handgriffe und Bewegungsabläufe schrittweise zu erlernen. In der Gruppe und mit Übungsleitern zu arbeiten ist natürlich vorteilhaft. Im Laufe der Zeit sind dann die Bewegungsabläufe soweit automatisiert, dass man zum Beispiel nicht mehr zur Wurfhand sehen muss.

Einhändig heißt, es wird mit nur einer Hand geworfen und die ablaufende Schnur kontrolliert, also auch das Bremsen und Stoppen der ablaufenden Schnur ist mit der Wurfhand auszuführen. Diese Fähigkeiten sind auch für das normale Spinnangeln recht nützlich. Einhändig heißt aber auch, dass man die Beweglichkeit aus dem Handgelenk besser nutzen kann, sich erst gar keine unnötigen Gewaltwürfe angewöhnt und schnell bei der Korrektur reagieren kann.

Zuerst beginnt man mit einigen Griffübungen. Dabei geht es um die sichere Handhabung der Rolle und die Kontrolle der zuerst fixierten und dann der ablaufenden Schnur. Der Grundgriff besteht aus dem Daumen auf dem Griff, sowie je 2 Fingern vor und hinter dem Rollenfuß. Die Schnur wird in der Ruhestellung entweder mit dem gestreckten Zeigefinger am Spulenrand (Bremsfinger am Spulenrand Bild 1) oder mit Schnur auf der Mitte des ersten Fingergliedes des gekrümmten Zeigefingers (Finger in Schnurspannungsstellung Bild 2) gegen Ablaufen gesichert. Die Schnur wird dabei übrigens nicht auf dem Griff festgeklemmt und auch nicht in die Beuge zwischen den Fingergliedern gelegt.



Bild 1
Griffhaltung Bremsfinger am Spulenrand

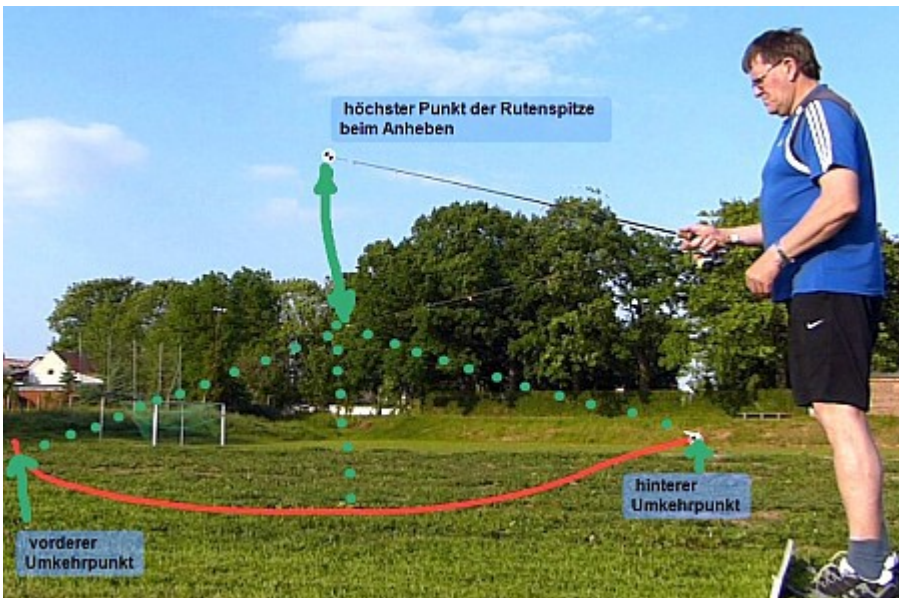


Bild 2
Griffhaltung Finger in Schnurspannungsstellung

Nun folgt als erste Geschicklichkeitsübung das Freigeben und kontrollierte Ablassen der Schnur. Freigeben - Bremsen – Stoppen. Die Übung ist wichtig, um die Koordination der Finger zu üben. Schließlich will man mit der gleichen Hand die Rute stabil festhalten und gleichzeitig die Schnur steuern. Zu Beginn hat die Hand meist den Reflex, nicht nur den beabsichtigten Zeigefinger zu bewegen, sondern alle Finger bewegen sich gleichzeitig und öffnen die Hand. Unser Ziel ist es, dass der Mittelfinger mit dem Daumen und der Daumenwurzel eine Zange um den Griff bildet, und so der Rute Halt zu geben und der Zeigefinger für das Steuern der Schnur frei beweglich ist.

Wenn wir unsere Wurfhand an den Griff gewöhnt haben, können wir den nächsten Schritt in Angriff nehmen. Zu den Übungen gehört auch immer wieder Dehnungsübungen. Ein leichter Schmerz wird in den ersten Trainingseinheiten als Begleiterscheinung auftreten, er erinnert uns daran, nicht wieder in eine Schonhaltung zurück zu fallen.

Der Unterhandwurf, manchmal auch fälschlicherweise als Pendelwurf bezeichnet, ist die erste Wurfübung. Das Grundprinzip ist dabei durch Heben und Senken der Rutenspitze das Gewicht zwischen den beiden Umkehrpunkten zu bewegen (es wird unter der Rutenspitze gependelt) um so den Abwurf vorzubereiten. Dieses Pendeln zwischen den beiden Umkehrpunkten bezeichnen wir als das Anschwingen. **Bild 3 Bewegungsablauf Unterhandwurf**



Die Länge des Pendels wählen wir etwa von der Rutenspitze bis zur Rolle. Das Handgelenk wird immer nach vorn abgelenkt, das heißt der Daumen und die Rute zeigen als Verlängerung des Unterarms nach vorn.

Die Rutenspitze wird dabei nur locker mit dem Handgelenk zum Beschleunigen leicht angehoben und führt damit dem Pendel die notwendige Energie für eine stabile Bewegung zu, um danach

in den Umkehrpunkte wieder abgesenkt zu werden. Keinesfalls darf die Wurfhand horizontal als Sägebewegung hin- und herbewegt werden.

Rutenspitze anheben heißt beschleunigen, absenken heißt die Geschwindigkeit verringern. Diese Pendelübung verschafft dem Werfer erst einmal das Rythmusgefühl für die weiteren Bewegungen. Der Abwurf mit Schnurfreigabe erfolgt aus dem hinteren Umkehrpunkt mit zügigen Anheben der

Rutenspitze, man kann die Spitze auch noch in Richtung Ziel schieben, um den Wurf noch schneller und flacher auszuführen.

Als Körperhaltung wählen wir eine schulterbreite parallelen Fusstellung oder auch eine leichte Schrittstellung. Werfen ist immer eine Ganzkörperbewegung.

Um möglichst zielgenau zu werfen zu können, streben wir eine zügige flache Flugkurve des Gewichtes an, um das Ziel und das Gewicht nicht aus den Augen zu verlieren. Hohe Bogenlampen vermeiden wir. Der Wurf wird in seinem Verlauf mit dem Bremsfinger begleitet, das heißt die ablaufende Schnur schlägt ständig leicht am Bremsfinger an. Wenn der Bremsfinger diesen Zwischenraum zum vorderen Spulenrand verschließt, nennt man das Stoppen. Übrigens verleitet dieses kontrollierte leichte Bremsen normalen Spinnködern beim Werfen mehr Flugstabilität und verhindert das lästige Verhängen der Drillinge. Beim Angeln kann so der Aufschlag auf der Wasseroberfläche auch viel sanfter gestaltet werden. Eigentlich bringen hohe Bogenlampen nur Probleme mit sich, denn über dem Wasser findet man dort höchstens mal Äste um seine wertvollen Kunstköder zu verlieren.

Deshalb ist es zum Lernen auch einfacher, sich sozusagen von unten an das Ziel heranzutasten. Lieber erst zu kurz werfen, um sich später seine Technik für flache und dennoch über 20m weite Würfe zu erarbeiten. Dazu braucht man aber schon etwas Übung. Alle Würfe müssen ungebremst deutlich weiter als die Zielentfernung sein. Nur dann können wir das Bremsen und Stoppen mit all seinen Möglichkeiten einsetzen.

Aber zuerst werfen wir nicht auf ein Ziel, sondern wir versuchen mit wenig Kraft und lockerem Handgelenk einen flachen schnellen Wurf auszuführen, den wir nach dem Abwurf versuchen möglichst langsam zu bremsen. Das heißt, der Griff bleibt nach dem Abwurf stabil und der Zeigefinger läßt zum Spulenrand genügend Platz, dass die Schnur zwar abläuft, aber immer leicht am Finger anschlägt. Mit zunehmender Fingerfertigkeit können wir diesen Ablauf Anschwingen-Abwurf-Bremsen-Stoppen immer präziser ausführen.

Etwas physikalischer gesehen schicken wir das Gewicht auf eine Wurfparabel eines schrägen Wurfes, mit einem eher kleinen Abwurfwinkel. Positiv für uns ist, dass an dem Gewicht noch die ablaufende Schnur hängt. Das ermöglicht uns bis zum Ende des Wurfes erheblichen Einfluss auf die Wurfparabel zu nehmen, sowohl auf die Geschwindigkeit, als auch die seitliche Richtung. Wir müssen jetzt nur noch dafür sorgen, dass unser Ziel sozusagen der Wurfparabel im Weg steht.

Wenn wir ausreichend Kontrolle zur Bedienung der Rolle, können wir eine weitere Wurftechnik in unser Trainingsprogramm aufnehmen.

Die nächste Wurfart ist der Überkopfwurf. Aber auch dort gibt es eine Unterscheidung zu treffen. Mit sehr weichen, eher parabolischen Ruten kann man den Wurf auch mit sehr kurzer Schnur vom Endring bis zum Gewicht ausführen, das nennt man dann Stechwurf. Er wird vor allem mit Multi- bzw. Baitcastingrollen eingesetzt. Aber dazu später mehr, auch dafür gibt es ein Zieldisziplin.

Der Wurf mit langem Pendel, also etwa bis zur Rolle, wird als Rundwurf bezeichnet. Denn eigentlich werfen wir wie mit einer Schleuder. Hierzu eine kleine Übung, den Wurfkreis. Damit ist schnell erkennbar, wie leicht man mit wenig Energieaufwand werfen kann und wie wichtig eine klare Rutenführung für einen effizienten und genauen Wurf ist. Dabei lassen wir das Pendel um den Endring der Rute rotieren. Die Energiezufuhr erfolgt dabei mit einer leichten Spitzenbewegung maximal zwischen der 9:30- und 11:30-Uhr-Position, der Rest ist Disziplin. Die Rute wird dabei nur in diesem engen Winkel geführt und überträgt dennoch die notwendige Energie, um das Gewicht in diesem Wurfkreis laufen zu lassen. Das ist aber nur eine Geschicklichkeitsübung, um einige physikalischen Gesetzmäßigkeiten kennenzulernen. Man kann das Gewicht dabei in beide Richtungen kreisen lassen. Der eigentlich Wurf wird mit wesentlich ruhigeren Bewegungen ausgeführt.

Der eigentliche Wurf besteht in der Vorbereitungsphase aus einem Vorschwung in den vorderen Umkehrpunkt und einem Rückschwung in den hinteren Umkehrpunkt. Diese Bewegungen bereiten den eigentlichen Abwurf vor. Das Gewicht halten wir am Anfang in der nicht werfenden linken Hand. Die Rutenspitze zeigt schräg nach vorn, ca. auf 10 Uhr-Stellung. Man senkt kurz die Spitze

leicht ab, lässt das Gewicht los und beschleunigt das fallende Gewicht leicht mit einem kurzen Anheben und anschließendem kurzen Stoppen der Rutenspitze. Wenn das Gewicht fast seine vordere Position erreicht hat, wird die Spitze wieder abgesenkt. Dadurch verliert das Gewicht an Geschwindigkeit und erreicht den vorderen Umkehrpunkt. Dieser sollte flach und möglichst weit vor dem Körper liegen.

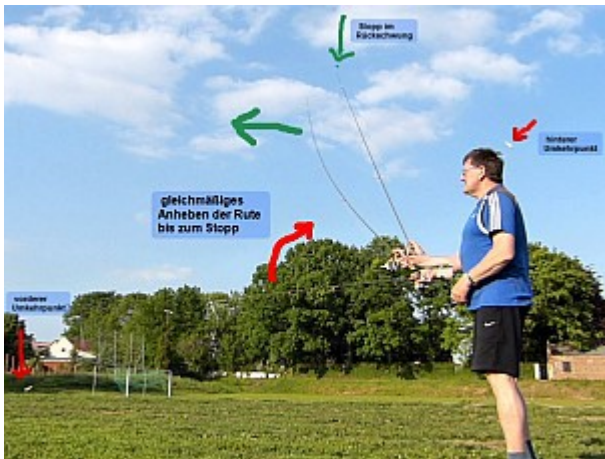


Bild 4 Vorschwung beim Rundwurf



Bild 5 Rückschwung / Abwurf Rundwurf

Dann wiederholt sich das Spiel in die andere Richtung. Kurzes Anheben der Rutenspitze und anschließendes Stoppen ca. bei 11:30 Uhr-Position der Rute. Nun lässt man das Gewicht in den hinteren Umkehrpunkt laufen, die Rute bleibt gestoppt.

Der Abwurf wird dabei ganz ruhig eingeleitet, die Rutenspitze gleichmäßig möglichst weit in Richtung Ziel bewegt, die Schnur wird erst am Ende der Bewegung freigegeben.

Allgemeine Regel: Lieber zu lange warten, als zu früh den Abwurf beginnen. Keine Hektik! Die Rutespitze wird möglichst ruhig in Richtung Ziel geschoben. Und dann heißt es natürlich Bremsen und Stoppen.

Wenn wir es schaffen unseren Wurf stabil weit und flach auszuführen, kann man sich auch mal an ein Ziel heranwagen. Nach dem Abwurf kann man sich dann der Korrektur widmen. Auch hier gibt es einfache Regeln: Spitze nach links heißt auch, dass das Gewicht über die Schnur nach links gesteuert wird. Nach dem Abwurf halten wir die Spitze flach, dort befindet sich ja auch unser Ziel bzw. das Wasser.. Grundregel bleibt, das Gewicht bewegt sich dorthin, wo sich die Spitze mit der ablaufenden Schnur befindet.

Fassen wir also kurz noch einmal zusammen, worauf wir bei jedem Wurf achten müssen:

1. Körperhaltung
2. Griff
3. Wurfvorbereitung, Pendeln, Anschwingen
4. Abwurf
5. Bremsen, Stoppen als Korrektur

Wer seine Wurftechnik Stück für Stück mit diesen Elementen aufbaut, wird es später nicht bereuen, denn er beherrscht sein Angelgerät und kann viele unangenehme Situationen vermeiden. Mit diesen beiden Wurfarten hat man sich erst einmal eine Grundlage für das kontrollierte Werfen geschaffen. Man kann in der zweiten Übungsstunde schon mal bis zum gezielten Wurf kommen. Aber auch die nächsten Übungseinheiten wird man dann wieder schrittweise die Elemente üben müssen.

Punktzahlen sind in den ersten Wochen nicht das Thema. Mit einer verbesserten Wurftechnik wird es nicht schwer sein, sich deutlich zu steigern

Und jetzt kann ich nur sagen: Viel Spaß beim Üben!