

Fliegewerfen im Castingsport - Teil 2 von Klaus-Jürgen Bruder

Nachdem wir im ersten Teil unseres Grundkurses Fliegewerfen eine Vielzahl von Begriffen und einfachen Übungen kennengelernt haben, geht es heute darum die erlernten Fähigkeiten auch anzuwenden. Mit dem wettkampfnahen Training beginnen aber wir erst dann, wenn wir eine Flugschnur von 13-15 m kontrolliert in der Luft schwingen können und die technischen Grundelemente Vorschwung, Rückschwung, Verlängern, Verkürzen, Doppelzug im Griff haben.

Die Wettkampfbahn bei Turnieren für Fliege Ziel und Fliege Weit Einhand

Die Wettkampfbahn für die ICSF-Disziplin 1 Fliege Ziel ist schnell beschrieben. Der Werfer befindet sich auf einem Podest von 50 cm Höhe. Es ist 1,20 m breit und 1,50 lang und wird auch für die beiden Fliegeweitwurfdisziplinen verwendet. Die Ziele sind 5 dunkle Wasserschalen mit 60 cm Durchmesser, mit einem Rand von 3 cm. Diese stehen auf einer Linie in einem Abstand (Mitte-Mitte) von je 1,80 m. Die linke Schalenmitte ist dabei 8 m von der Mitte der Oberkante des Podestes entfernt, die 5. Schale genau 13 m. Zum Bahnaufbau spannt man ein Maßband als Dreieck. Die 0 und 28,20 m werden in der Mitte der oberen Vorderkante des Podestes festgehalten, bei 8 und 15,20 m hält man die Ecken straff, und dreht das Dreieck solange, bis 11,60 m (3. Schale) genau gegenüber der Mitte des Podests steht. Wenn die Bahn steht, werden die Wasserschalen mit Wasser aufgefüllt, man braucht dafür gut 20 Liter pro Bahn.

Die Bahn für das Fliegeweitwerfen ist einfacher. Das Podest mit den gleichen Abmessungen, dazu ein Sektor mit 2 Begrenzungsbändern, die auf dem Boden befestigt sind. Dort muss man seine 2 Wertungswürfe in den 5 Minuten plazieren. Bei 100 m Entfernung ist der Sektor 50 m breit, die Mitte wird möglichst mit Rückenwind aufgebaut, wie alle anderen Disziplinen auch.

Prinzipiell vertrete ich persönlich die These, wettkampfnahes Training mit der Disziplin Fliege Weit zu beginnen. Der Grund ist einfach: man muss nicht auf zu viele Technikelemente achten. Ob auf dem Sportplatz oder am Wasser gilt: Flugschnurgeschwindigkeit und Geradlinigkeit im Beschleunigungsweg bewegen die Fliege elegant zum Ziel bzw. auf maximale Distanz.

Das verlangt ein sicheres Beherrschen der Flugschnur über eine Länge von 15m hinaus und man kann sich auf weniger Technikelemente konzentrieren. Zentrales Thema ist dabei das Steuern der Flugschnurgeschwindigkeit zusammen mit einer geradlinigen Rutenführung für größere Distanzen. Die Fähigkeit, die Flugschnur in verschiedenen Längen zu beherrschen, ist Bedingung um mit weiteren Technikelementen beim Zielwerfen beginnen zu können. Immerhin 20 Mal muss dabei auf die Wasserschalen geworfen werden, wobei sich die Entfernungen ständig ändern. Die Ziele lenken einen unsicheren Anfänger in dieser Phase eher ab.

1. Übung für die Disziplin 2 ICSF – Fliege Weit Einhand

Diese Disziplin ist eine Schlüsseldisziplin für die Mehrkämpfe und übt auch auf die Zuschauer eine gewisse Faszination aus. Die beiden besten Würfe kommen in die Wertung, für jeden Meter gibt es 1 Punkt. Es lohnt sich also eine gute Technik zu erlernen

Wir beginnen wie bei den Grundübungen mit dem Anschleppen der kompletten Flugschnur (13,5-15m lang) vom Boden aus. Die Handschnur (ca. 6m Monofil ca. 0,40mm stark, auch Reißleine genannt) halten wir zwischen den Händen der ausgestreckten Armen + ca. 20-30 cm (diese Länge nennen wir Überhang), damit wir mit dem Doppelzug auf keinen Fall die Flugschnur oder den Verbindungsknoten in den Bereich der Ringe hineinziehen. Die komplette Flugschnur befindet sich beim Werfen außerhalb der Ringe. Das Vorfach muss 1,80m und kann bis zu 3m lang sein. Meist ist es monofil, abgestuft von 0,45mm bis zu einer 0,30mm starken Spitze.

Wir führen die Wurf- und die Zughand in der hinteren Ausgangsposition zusammen und gehen dabei langsam nach vorn, um die Schnur zu strecken. Dann schieben wir die Rute zügig und gleichmäßig nach vorn oben in Wurfrichtung, wenn die Rute den Kopf passiert, zügig wird die Zughand eng am Körper vorbei bis hinter den Oberschenkel gezogen. Die Rute erreicht die vordere Endposition, gleichzeitig wird die Zughand wieder nach oben geführt. In der Zwischenzeit rollt die Flugschnur nach vorn ab. Wenn sie sich gestreckt hat, sind beide Hände in der vorderen Endposition zusammen geführt. In der ersten Phase über wir nur den Vorschwung und lassen die Schnur nur fallen. Dann drehen wir uns, strecken die Schnur durch ein kurzes nach vorn gehen und führen den nächsten Vorschwung mit langem Doppelzug aus. Wir sollten uns den Bewegungsablauf nicht zu kompliziert vorstellen: die Wurfhand hat eine hintere Position und von dort aus wollen wir direkt die vordere Position erreichen. Trotzdem wird die Wurfhand auf diesem Weg immer eine V-Bewegung ausführen, diese müssen wir also nicht bewußt ausführen, sie entsteht zwangsläufig durch die Last auf der Rute.

Diese Einheit führen wir ca. 10 Mal hintereinander aus. Anschließend üben wir das gleiche mit der Rückschwungbewegung.

Erst wenn wir den Rythmus für beide Wurfrichtungen gefunden haben, können wir Vor- und Rückschwung mit dem Richtungswechsel gemeinsam probieren. Das heißt die Schnur streckt sich in der Luft und die Hände sind in den Endpositionen zusammen geführt. Wenn wir zu unrythmisch werden, sich die Schnur nicht mehr streckt oder seitliche Wellen aufweist, gehen wir wieder auf die Einzelschwünge zurück. Meist werden die Werfer beim Schwingen hektisch. Einfacher Trick: die Rute am Ende stoppen und die Schnur länger laufen lassen. Und nicht mit der Spitze ausholen, sonst hängt die Schnur selbst bei geradlinigster Rutenführung durch. Und immer schön das Handgelenk nach vorn abgekippt lassen, damit können wir die Schiebewegung der Rute in der Endphase der Beschleunigung am besten unterstützen.

Jetzt ist auch der Zeitpunkt gekommen, wettkampfnah vom Podest und nicht mehr vom Boden zu werfen. Dadurch können wir die Flugschnur auch besser in der Luft bewegen.

Kommen wir zum ersten Abwurf. Die Handschnur halten wir, in dem wir sie mit allen 4 Fingern in der Innenhand umschließen und mit dem Daumen auf das mittlere Zeigefingergelenk drücken. Die Reibung blockiert die Schnur und ermöglicht es uns diese auch schnell wieder freizugeben. Würde man die Schnur um die Finger wickeln, wäre eine rasche Freigabe nicht möglich. Wir legen die Flugschnur gestreckt hinter uns ab. Ein ruhiger Vorschwung, ein Rückschwung (bei dem wir die Schnur in der Luft abrollen lassen) und dann folgt der Abwurf, ohne Hektik oder besonderen Krafteinsatz. Die Zughand gibt die Schnur noch vor dem Erreichen der maximalen

hinteren Zugposition in der Bewegung frei. Die Flugschnur zieht dann die Nachschnur hinter sich her, rollt nach vorn ab und bringt dabei die Fliege nach vorn. Diese haben wir vorher per Hand etwas breiter vor unseren Füßen verteilt, damit sie ohne Schlaufen durch die Ringe gleitet. Diese Nachschnur sollte zwischen 0,25 und 0,35 mm stark sein. Je stärker sie ist, desto weniger Probleme hat man mit schlechten Rasenverhältnissen. Diese Übungen dürften einen Werfer schon jetzt in die Lage versetzen, die Fliege jenseits der 30 m-Marke zu befördern, und zwar ohne große Kraftanstrengung. Immer daran denken: die Wurfhand gibt die Richtung vor und mit der Zughand steuern wir die Geschwindigkeit der Flugschnur.



Auf dem Bild ist die Vorwärtsbewegung vom beendeten Rückschwung bis zum Abwurf zu sehen. Die beiden Spuren (grün die Wurfhand und rot die Zughand) zeigen die langen Wege der beiden Hände bis zum Abwurf. Am Anfang hat die Zughand ihren Beschleunigungsweg für den Rückschwung beendet und die Flugschnur läuft hinten aus. Dann wird in der Vorwärtsbewegung die Zughand schnell zur Wurfhand geführt, um während der Abwurfbewegung mit der Rute durch Ziehen der Schnur noch mehr Geschwindigkeit zu verleihen. Das Bild zeigt Michael Harter, der bei diesem Turnier 2012 eine Weite von 68,47 m erzielte. Hier sieht man auch die signifikante V-Bewegung der Wurfhand beim Abwurf und den langen Weg der Zughand.

2. Übung Disziplin 1 ICSF - Fliege Ziel

Kommen wir nun zur Disziplin Fliege Ziel. Hier müssen wir uns um eine größere Anzahl von Technikelementen kümmern. Es ist sicherlich nicht abwegig, mit dem Nasswurf zu beginnen, obwohl wir im Wettkampf zuerst die 10 Trockenwürfe absolvieren müssen. Wir wollen aber zuerst die Rutenführung, die Ablage der Fliege und die Entfernungen zwischen den Zielen kennenlernen.

Nasswurf bedeutet: die Boden liegende Schnur per Rückschwung aufzunehmen und sofort wieder auf das nächste Ziel abzulegen. Die Entfernung der Schale 1 und 5 kennen wir. Es sind 8 bzw. 13 m. Wer jetzt denkt, die Abstände dazwischen wären aus der Sicht des Werfers gleichmäßig, der irrt. Durch die schräge Aufstellung werden die Abstände zur Schale 5 hin immer länger. Die 3 Schalen dazwischen sind 8,97m, 10,18m und 11,54m von der oberen Vorderkante des Podestes entfernt. Am besten üben wir zuerst das Ablegen. Wir haben das Ziel, die Flugschnur mit dem Vorfach und der Fliege geradlinig in Richtung Ziel zu bewegen. Wir fangen z.B. auf der 3. Schale an, eine mittlere Entfernung. Wir halten die Wurfhand etwa in

Schulterhöhe in Richtung Ziel, das Handgelenk ist nach vorn abgeknickt, die Flugschnur unter dem Zeigefinger festgeklemmt, und die Rute ca. 10-20 Grad höher als die Waagerechte angestellt. Den Rückschwung führen wir mit der Rutenspitze zügig bis knapp hinter die Senkrechte aus, warten kurz und legen dann nach vorn wieder ab. Das Flugbild der Flugschnur (auch Haarnadel oder Schlaufe genannt) ist in Richtung der Ziele nach vorn gekippt. Wenn wir beim Ablegen die Rutenspitze etwas über der Waagerechten stoppen, unterstützen wir damit das Abrollen von Schnur und Vorfach ins Ziel. Das üben wir 5-10 Mal nacheinander, um die Ablage kennenzulernen. Danach üben wir das auf alle anderen Entfernungen, um uns an den Rhythmus zu gewöhnen. Wir lernen nun Stück für Stück, den Kräfteinsatz möglichst gering zu dosieren und mit disziplinierter Rutenführung ein gutes Zeitgefühl für die Pausen zu finden.

In der nächsten Einheit können wir uns dann mit der wettkampfmäßigen Umsetzung des Nasswurfes beschäftigen. Dabei müssen wir nach dem Rückschwung immer das nächste Ziel anwerfen und dabei natürlich immer die Flugschnur Länge anpassen. Von der 1 auf 2 muß man zum Beispiel 97 cm dazu geben, von der 2 auf die 3 sind es 1,21m. Die Abstände sind also nicht gleichmäßig, sondern werden zum letzten Ziel hin immer länger. 1,36m und 1,46m sind die letzten beiden Zugaben. Für die zweite Runde muss man dann wieder 5m per Hand wieder einziehen, um wieder auf der 1. Wasserschale zu beginnen. Alle diese Maße muss man am Körper abmessen bzw. abschätzen, was bei jedem individuelle Maße sind und die auch nicht auf den cm genau stimmen müssen. Diese Zusammenstellung nennt man dann "Klangbild", weil man die Schnur beim Einziehen in Klängen halten kann, wie beim klassischen Flugangeln auch. Wir können die lose von der Rolle abgezogene Schnur aber auch einfach am Boden liegen lassen.

Nach dem wir diese Nasswürfe mit der Ablage und dem Anpassen der Schnurlänge vernünftig beherrschen, widmen wir uns dem Thema Trockenwurf. Zwischen den Trockenwürfen muss immer mindestens 1 Leerwurf in der Luft ausgeführt werden, in der Praxis dient das beim Angeln zum Trocknen der Fliege, daher die Bezeichnung. Hier muß man noch mehr Technischelemente beherrschen, deshalb empfehle ich persönlich die Trockenwürfe als letzten Teil des Werfens mit der Fliege zu erlernen, um nicht überfordert zu sein.

Im Wettkampf beginnt man mit der Trockenwurfrunde, die auf die Ziele in folgender Reihenfolge abläuft: 3-1-4-2-5-3-1-4-2-5. Am Anfang hat man die Flugschnur auf Rutenlänge (ohne das Vorfach) eingerollt und hält die Fliege in der Hand. Mit dem Startsignal beginnt man ausreichend Schnur von der Rolle zu ziehen, um die Schale 3 treffen zu können. Wichtige Regel: bei den Trockenwürfen ist verlängern oder verkürzen nur während der Bewegung erlaubt. Deshalb ziehen viele Werfer gleich zu Beginn den größten Teil der Flugschnur von der Rolle, um bei den weiteren Zielen nicht nochmals Schnur von der Rolle abziehen zu müssen. Man passt während des Schwingens die Länge an. Um aus der Ausgangsstellung die Schale 3 treffen zu können, wird man je nach Ruten- und Vorfachlänge etwa 2,50 m dazugeben müssen. Und diese Kombination muß man sich dann am Körper erarbeiten. Zum Beispiel von der Stirn bis zur nach unten abgestreckten Hand am Oberschenkel. Da muss man dann etwas kreativ sein. Wenige möglichst lange Klänge sind allerdings besser als viele kleine, denn jede gezogene Länge bringt einen Messfehler mit sich. Bei unseren Nasswurfübungen haben wir ja schon die Abstände zwischen den Zielen kennengelernt. Zuerst sollte ein Helfer die Fliege etwa

10 cm hinter der Schalenmitte anhalten, meist wird die Fliege nicht gestreckt abgelegt. Dann probieren wir ein paar geeignete Klänge aus und gehen die Ziele in der Reihenfolge ab. Wir klemmen die Schnur nach dem Messen mit dem Zeige- oder Mittelfinger der Wurfhand fest. Dann schwingen wir 2-3 Mal leer in der Luft, möglichst ruhig und rhythmisch und legen dann ruhig ab. dabei lassen wie die Ruten Spitze etwas über der Waagerechten stehen, damit die Schnur besser in das Ziel abrollt.



Fliege Ziel – Ablage mit Treffer für Eugen Demin

Gerade für die Trockenwürfe muss man sich Zeit nehmen, das Klangbild sollte man nicht als millimetergenaues Dogma sehen, sondern als Bestandteil der Wurftechnik. Auch der Doppelzug kann beim Schwingen und der Ablage eingesetzt werden, allerdings nur über einen kurzen Weg und mit einer klaren Endposition der Zughand bei der Ablage.

Für das Training kann man die Turnierfliege auch durch ein Stück Putzring ersetzen. Die Spitze des maximal 1,90m langen Vorfachs besteht aus einem 0,30-0,35mm starken Monofil, in einer dem Regelwerk entsprechenden Farbe (z.B. orange) um damit die Arbeit des Kampfrichters zu erleichtern. Man kann ein monofil Vorfach selbst knoten, was zum Beispiel von 0,45mm auf 0,35mm zur Spitze abgestuft wird. Die Spitze selbst sollte mit einer Schlaufenverbindung versehen sein, um bei Verlust der Fliege schnell eine Ersatzspitze anbringen zu können.

Ansonsten heißt es üben, wobei es nicht primär um Punktzahlen, sondern um die Verbesserung und Festigung der Wurftechnik geht. Wenn wir die beiden Wurfarten, die Maße und die Ablage können wir die Disziplin komplett werfen. Die Resultate ergeben sich dann von ganz allein.

Mit dem Ende des 4. Teil unseres Grundkurses haben wir alle notwendigen Wurftechniken erlernt, um einen kompletten Fünfkampf werfen zu können.