

Die Kunst des Fliegewerfens gehört zu den Kultmethoden des Angelns und ist im Castingsport Pflichtfach. Geschichtlich kann man sogar davon ausgehen, daß das Weitwerfen mit der Fliege bei Turnieren am Anfang dieses Sports stand. Mit dem Ziel die Geräte und die Wurftechnik weiterzuentwickeln und auch der Öffentlichkeit auf Turnieren zu präsentieren. Am Anfang des 20. Jahrhunderts gab es zum Beispiel 2 Klassen, wo es nur nach dem Gewicht der Rute (bis und über 170g) ging, unabhängig von der Länge der Rute und dem Gewicht der Flugschnur. Man kann deshalb davon ausgehen, das so auch die heute gebräuchlichsten Maße als Standard viele Erfahrungen historisch vereinen.

Heute sind im Wettkampfprogramm der Internationalen Castingsportförderung ICSF 3 Disziplinen für das Werfen mit der Fliege enthalten: das Zielwerfen auf 60 cm große Wasserschalen, das Weitwerfen mit der Einhandrute und das Weitwerfen mit der Zweihandrute. Hier werden nur die Grundlagen für die beiden ersten Disziplinen behandelt, die der Gebrauchsgeräteklasse zugerechnet werden. Die Fliegedisziplinen werden alle von einem Podest geworfen, welches 1,2m breit, 1,5m lang und 0,5m hoch ist. Dieser Startplatz darf nur zum Auslegen der Schnur im Wettbewerb verlassen werden.

Diese Disziplinen werden mit einer Einhandrute und einer ca. 15m langen und 38g schweren Turnierflugschnur geworfen werden. Mancher wird sich jetzt über dieses "schwere" Gerät wundern, aber hier ist das Ziel, bei den Turnieren den Einfluss der Witterungsbedingungen möglichst gering zu halten. Mancher wird sich fragen, warum die im Castingsport vorgeschriebene Turnierflugschnur original etwas über 38g bei etwas mehr als 15,5m wiegt. Dadurch wird der Einfluss wechselnden Windes im Laufe eines Wettbewerbs verringert. Bei leichteren Flugschnüren wäre der Windeinfluss noch deutlicher. Vor allem Seitenwind ist der Albtraum des Fliegewerfens. Bei Turnieren möchten die Sportler aber ihre Ergebnisse bei möglichst gleichen Witterungsbedingungen erzielen, damit sie vergleichbar sind.

Besonders eindrucksvoll konnte man das 2006 bei Weltmeisterschaft in Irland erleben. Damals fand die Castingsportweltmeisterschaft gemeinsam mit der EWM auf einem Golfplatzgelände statt. Für verschiedene Flycastingwettbewerbe war dort ein künstlicher Teich als Pool errichtet worden, wo dann auf Wasser geworfen wurde. Da es aber nur zwei Stege als Startplätze gab, zog sich der Wettbewerb jeweils über einen guten halben Tag hin, was natürlich sehr unterschiedliche Windverhältnisse zur Folge hatte. Das merkte man vor allem beim Zielwerfen. Dort mussten 5 schwimmende Ringe in vorher ausgeloster Entfernung mit insgesamt 20 Trockenwürfen angeworfen werden. Die Trefferquote war relativ gering, und selbst die sehr erfahrenen Werfer hatten sehr unterschiedliche Resultate. Die Kampfrichter waten durch das Wasser und mussten im Laufe des Tages mehrfach ausgetauscht werden. Diese Veranstaltung war eine anstrengende Angelegenheit für alle Beteiligten, obwohl das Starterfeld eigentlich überschaubar war und die Ergebnisse der meisten Starter mager blieben. Fazit. Auch wenn das Werfen auf Wasser mit leichterem Gerät toll aussieht, ein fairer Wettbewerb ist schwer zu realisieren und sehr aufwändig.

Nun weiter zu den Turniergeräten für das Fliegewerfen. Die Flugschnur ist eigentlich ein relativ langer Schußkopf. Für das Weitwerfen wird die Flugschnur komplett außerhalb der Ringe geführt. Zwischen Flugschnur und dem Backing, also der dünneren Schnur welche von der abgeworfenen Flugschnur herausgezogen wird, befindet sich eine stärkere Handschnur, auch Reißleine genannt. Das ist meist ein Monofil von 0,35-0,40 mm mit geringer Dehnung. Manche verwenden auch eine durchgehende 0,35 mm. Sonst ist das Backing, auch Nachschnur genannt, ein zwischen 0,20-0,30 mm starkes Monofil in auffälliger Farbe. Denn diese Schnur liegt vor dem Podest des Werfers im Gras und muss manchmal entwirrt werden. Die Rolle muss die Schnur komplett aufnehmen können. Die Kurbel zeigt dabei zur Wurfhandseite, also beim Rechtshänder nach rechts. Damit soll ein Hängenbleiben beim Verlängern oder Verkürzen an der Kurbel verhindert werden.

Die Länge der Einhandrute kann zwischen 2,50m und 3,00m liegen. Zum Zielwerfen ist ca. 2,70m üblich und praktisch. Beim Weitwerfen kann die Rute länger sein, muss aber vor allem mehr

Rückgrat besitzen und bevorzugt Spitzenaktion besitzen. Derzeit werden von zum Beispiel von Paladin für beide Disziplinen komplette Turnierruten angeboten.

Die Wasserschale sollte immer gut mit Wasser gefüllt sein. Das Wasser dämpft den Einschlag der Fliege und zeigt einen Treffer an. Mit wenig oder gar ohne Wasser sollte man die dunklen Wasserschalen im Sommer nicht verwenden. Sie heizen sich durch die Sonneneinstrahlung erheblich auf, der Rasen darunter würde verbrennen und die ungedämpften Einschläge der Fliege würden der Zielschale auch stark zusetzen. Und die Fliege würde auch nicht alt werden. Für einfache Übungen könnte man auch 1,88 m lange gebrauchte Schlauchstücke als Ring zusammenstecken, damit würde man auch ein Ziel mit 60cm Durchmesser auf dem Rasen simulieren, ohne Wasser.

Für den Turniersport ist es wichtig, die Grundelemente des Fliegewerfens zu beherrschen und mit viel körperlicher Gewandheit und der Anpassungsfähigkeit auf die Witterungsverhältnisse ein maximales Resultat zu erzielen. Wir fangen also mit den Geräten und dem Erlernen der Wurftechnik an.

Zu den genauen Wettkampfbahnen und Regeln kommen wir dann später. Wir absolvieren erst einmal einen Grundkurs im allgemeinen Fliegewerfen mit der Einhandrute.

Dazu muss man nicht unbedingt eine Turnierschnur benutzen, eine kostengünstige sinkende Schnur der AFTMA-Klasse 8-10 ist kein Nachteil, im Gegenteil. Eine leichtere Schnur hält sich länger in der Luft, allerdings muss man dann auch sehr geradlinig werfen. Wir nutzen ein abgestuftes Vorfach von ca. 180 - 200 cm. Das dicke Ende wird mit einem Fassknoten auf der Flugschnur befestigt. Wir stufen von ca. 0,50mm bis auf 0,35mm herunter, in 0,05 mm Schritten. Die dünnere Schnur ist dabei immer kürzer als die dickere, die Länge der Abschnitte könnten z.B. 70-50-40-30 cm bis zur Spitze sein.

Nun noch einige Begriffe, bevor wir mit der Übung beginnen. Die gebräuchlichsten Fußstellungen sind Frontal (beide Fußspitzen nach vorn in einer langen Schrittstellung) und Seitlich (Schrittstellung mit der Fußspitze der Wurfhandseite nach außen). Die seitliche Fußstellung soll das Verfolgen der Schnur nach hinten erleichtern, ist allerdings anfälliger gegen ungewolltes Verdrehen des Körpers und der Rutenführung in der Längsachse.

Die Rute kann unterschiedlich gegriffen werden. Die Zeigefingerhaltung (Zeigefinger auf dem Griff) ist bei dem schweren Gerät nicht geeignet. Ihr Sinn besteht darin, das Herunterschlagen der Rute nach hinten zu verhindern. Wir werden hier für die Grundelemente den Daumengriff anwenden, die Rute wird mit Daumen auf dem Griff geschoben. Später beim Weitwerfen wird dann auch die Griffaktion zum Einsatz kommen, da kann man dann auch die Beweglichkeit des Handgelenks besser nutzen, um die notwendigen langen Wege zu realisieren.

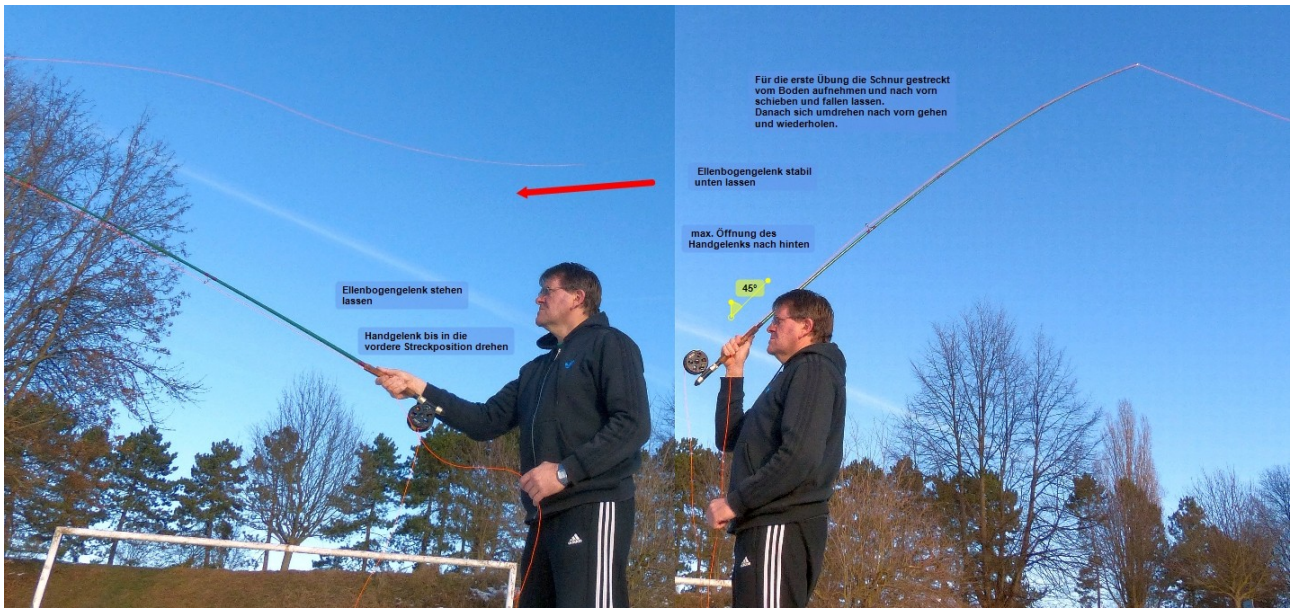
Der Schlagwinkel der Rute wird traditionell als Analogie zum Ziffernblatt der Uhr beschrieben. Das Prinzip der Kraftübertragung kann man wie folgt beschreiben: wir beschleunigen die Rute zwischen 2 Punkten (und nicht darüber hinaus), die Rute biegt sich dabei durch die Trägheit der Schnur und katapultiert diese beim Stopp am Ende über die Rutenspitze in Wurfrichtung. Um die Schnur in der Luft zu halten, muss man diese Bewegung immer wieder rhythmisch umkehren: Beschleunigen-Stopp-Schnur abrollen lassen-Beschleunigen- Schnur abrollen lassen. Das Bewegungsbild der Flugschnur in der Luft bezeichnen wir als Schlaufe oder Haarnadel. Alle Übungen werden wir zuerst vom Boden aus werfen, es werden keine Ziele verwendet. Das Stoppen wird auch als "Block setzen" bezeichnet. Die Rute wird in dieser Position einfach festgehalten, vor allem darf die Wurfhand, und damit auch die Rutenspitze nicht absinken. Das Ziel ist es eine enge Schlaufe zu werfen, was wir nur mit einer geradlinig und schnell laufenden Flugschnur erreichen können. Das gilt für das Ziel-, und noch mehr für das Weitwerfen.

Für unsere Grundübungen stellen wir uns in eine leichte frontaler Schrittstellung auf. Das aufgerichtete Handgelenk hält die Rute mit dem Daumengriff, wir versuchen die Rute also nach vorn zu schieben bzw. nach hinten zu ziehen, wobei sich die Wurfhand immer senkrecht über dem Ellenbogengelenk befindet. Versuchen deshalb, weil man erst mal seine eigenen Bewegungen entwickeln muss. Die ersten 5 Kapitel werden bewußt ohne Zughand geworfen, die Schnur wird im Griff zwischen den Fingern festgeklemmt.

Die Technik bauen dabei wir in folgenden Schritten auf.

## Lektion 1 - der Vorschwung

Wir nutzen ca. 8-10m und das Vorfach und klemmen die Schnur mit dem Zeigefinger der Wurfhand am Griff fest. Die Schnur liegt hinter uns am Boden, die Rute befindet sich in einer 13:30 Uhr Stellung. Wir beschleunigen schieben zuerst die Rute nach vorn, schleppen dabei die Schnur an und drehen dabei das Handgelenk spät nach vorn, in eine etwa 10:30 Uhr Stellung, Stoppen und halten die Rute in dieser Stellung. Dann warten wir, bis die Schnur nach vorn ausgelaufen ist und auf den Boden gefallen ist. So gewöhnen wir uns an die Pause, die die Schnur zum Auslaufen braucht. Dann drehen wir uns um 180 Grad, und lassen die Wurfhand dabei hinter uns, wieder in dieser Anfangsposition von 13:30 Uhr. Wir gehen 2 Schritte nach vorn, damit die Schnur wieder gestreckt auf dem Boden hinter uns liegt und werfen den nächsten Vorschwung. Das wiederholen wir 10-15 Mal auch mit unterschiedlichen Schnurlängen.



## Lektion 2 - der Rückschwung

Das gleiche Spiel, nur umgedreht. Die Schnur liegt vor uns, die Rute befindet sich aufgerichtet in der 10:30 Uhr Stellung. Dieses Mal ziehen wir die aufgerichtet Rute hinter uns, lassen die Schnur wieder fallen, drehen uns um, 2 Schritte dieses Mal nach hinten und wieder Rückschwung usw. Auch hier ist es wichtig, das Anschleppen der Schnur und das späte Drehen des Handgelenks bis zur Endposition der Rute zu üben.



### **Lektion 3 – kombinierter Vor- und Rückschwung**

In dieser Lektion wollen wir die Schnur in der Luft halten. Wir stehen in einer leichten frontalen Schrittstellung (Rechtshänder links vor rechts), und üben jetzt beide Schwünge gemeinsam:

Vorschwung-Stopp-Pause-Rückschwung-Stopp-Pause-Vorschwung

Wir schwingen 3-5 Mal und verändern die Schnurlänge, mindestens 8 m, besser 12 m.

Dabei lassen wir uns beobachten und korrigieren. Keine Hektik, wir beobachten dabei die Schnur. Längere Schnur- längere Pause, lieber zu lange waren als zu früh den Gegenschwung zu beginnen.

### **Lektion 4 Verlängern**

Wir schwingen und halten die Schnur in der Luft. Wir ziehen in der Schwungbewegung einen „Klang“ von der Rolle, das ist z.B. eine Länge von der Stirn bis zur Hosennaht. Diese Länge lassen wir im Vorschwung schießen, wir geben sie also frei. Wir schwingen weiter und verlängern die Schnur weiter, durch ziehen von der Rolle oder aufnehmen loser Schnur.

### **Lektion 5 Verkürzen**

Wir schwingen und halten die Schnur in der Luft. Wir lockern in der Wurfhand den die Schnur haltenden Zeigefinger und ziehen mit der Zughand die Schnur als Klang durch. Am Ende übernimmt die Zughand die von der Wurfhand gehaltene Position. So verkürzen wir die Flugschnur Stück für Stück. Am Ende der Lektion üben wir Verlängern und Verkürzen kombiniert.

### **Lektion 6 Doppelzug**

Ziel dieser Lektion ist es, die Zughand zur Erhöhung der Flugschnurgeschwindigkeit in beide Richtungen zu nutzen. Nur ein Schwung, aber mit Unterstützung der Zughand.

Es beginnt wie Lektion 1, nur klemmen wir dieses Mal die Flugschnur nicht in der Wurfhand fest, sondern halten sie mit der Zughand. Beide Hände sind am Anfang nebeneinander. Am besten ist, wenn wir noch einen Schritt nach vorn gehen, um die auf dem Boden liegenden Schnur zu strecken. Dann beginnen wir den Vorschwung und reißen zur Vorwärtsbewegung der Wurfhand die Zughand herunter bis zur Hosennaht. Wir merken dann, wie die Zugsbewegung der Schnur zusätzliche Geschwindigkeit verleiht und die Rute früh spannt. Achtung: das Handgelenk bleibt immer möglichst nach vorn aufgerichtet und wirkt ständig gegen den Druck der Hand. Wir schieben die Rute also immer hinter der Schnur hinterher und verhindern ein Abkippen der Hand nach hinten.

Wenn die Rute die vordere Endposition erreicht hat und die Schnur abrollt bewegen wir die Zughand wieder hoch zur Wurfhand. Am Ende des Vorschwungs müssen die Hände wieder zusammen in der Nähe des Griffs sein. Danach drehen wir uns wie in Lektion 1 wieder um, gehen 2 Schritte vor und werfen den nächsten Vorschwung mit Doppelzug. Wir halten den Schlagwinkel der Rute dabei kleiner als beim Werfen mit festgeklemmter Schnur, also ca. von 11-13 Uhr. Wir halt dafür die Rute fest und spannen sie bewußt mit der Zughand.

Dann wechseln wir auf den Rückschwung. Auch hier üben wir vom Boden aus nur den Rückschwung.

Im Verlaufe des Schwungs ziehen wir langsam und gleichmäßig mit der Zughand, so dass der steigende Abstand zwischen den Händen die Schnur beschleunigt.

Auseinanderbewegen der Hände -Schnurgeschwindigkeit wird gesteigert

Zusammenführen der Hände -Schnurgeschwindigkeit wird verringert

Diese Übung mit dem Doppelzug verleiht uns die Fähigkeit die Geschwindigkeit der Flugschnur so zu steigern, dass wir auch über 15 m in der Luft halten können.

Gegenüber den ersten Übungen können wir jetzt auch den Schlagwinkel der Rute kleiner halten und können mit dem Doppelzug den Kraftaufwand der Wurfhand deutlich verringern.

Im Rahmen einer Trainingseinheit kann man natürlich mehrere Lektionen behandeln, es wird aber die entsprechende Reihenfolge empfohlen, da die Übungen zum Teil auf der vorhergehenden Lektion aufbauen, und immer erst dann auf die nächsthöhere zu wechseln, wenn das Lehrziel erreicht ist. Ebenfalls muss man sich nicht scheuen, wieder in die Lektionen davor zurückzukehren, um Mängel im Bewegungsablauf zu beseitigen.

Aber dazu mehr im nächsten Beitrag, dem wettkampfnahen Werfen.