

Castingsport Teil 3– Weitwerfen mit dem Turniergewicht

Unser Thema heute ist das Erlernen einer Wurftechnik für die Spinnrute mit einer Hand. Weitwerfen in die richtige Richtung. Fangen wir also mit dem einhändigen Weitwerfen mit dem 7,5g-Plastikgewicht an, das ist die Disziplin 5 des ICSF-Regelwerkes. Zusammen mit Gewicht Präzision und Gewicht Ziel bildet diese Disziplin die Grundlage für den Gewicht-Dreikampf, der als Basismehrkampf und Einstieg in den Wurfesport für die unter 15-jährigen gilt.

Viele Angler möchten mit ihrem Spinnangelgerät möglichst weit und genau werfen. Vor diesem Problem stehen die Castingsportler auch. Dort hat der Werfer 3 Würfe mit den standardisierten Kunststoffgewichten um in einen Weitwurfsektor seine beste Weite zu erzielen. Diese Disziplinen wurden früher Spinner-Weit genannt, damals wurde noch mit Aluminiumgewichten geworfen. Heute werden nur noch Kunststoffgewichte verwendet, das 7,5g-Gewicht für das einhändige Werfen und das 18g Gewicht für die beidhändigen Disziplinen mit Stationärrolle bzw. Multirolle.

Die Turniere werden auf dem Sportplatz mit einem Weitwurfsektor absolviert. Das Startbrett ist 1,5m breit, mit mindestens einem Fuß muss der Werfer beim Abwurf dahinter stehen. Der Anlauf ist auf 5m mit einer Makierung begrenzt. Das Zielgebiet ist ein Sektor, der mit 2 Bändern von der Mitte des Startbrettes ausgehend begrenzt wird. Dieser ist auf 100m Entfernung 50 m breit. Bei 80m ist er halt nur 40m breit usw.

Bei allen Weitwurfdisziplinen hat der Werfer 3 Versuche. Gewertet wird nur der weiteste Wurf, in den Mehrkämpfen erhält der Sportler für jeden Meter 1,5 Punkte. Gemessen wird dabei von der Mitte des zum Werfer zugewandten Seite des Startbrettes bis zu dem entferntesten Punkt des am Boden liegenden Gewichts.

Das Gerät: das Regelwerk lässt eine Einhandrute zu, welche bis zu 2,50m lang sein darf. Der Griff wird also kurz sein, ca. 20 cm, mit einem Durchmesser von 23-28mm, vielleicht auch konisch oder mit Griffmulden. Die Rolle wird mit Klebeband oder Schieberingen befestigt, Schraubrollenhalter sind nicht so optimal. Für Anfänger und jüngere Werfer sind 2,50m nicht unbedingt die ideale Länge, da ist eher 2,20-2,35m angebracht. Bei der Beringung sind mindestens 3 Schnurlaufringe und ein Endring vorgeschrieben. Der Endring darf einen Innendurchmesser von maximal 10mm aufweisen.

Die Beringung soll natürlich nicht zu schwer sein, um den „Rutentipp“, also das Nachschwingen der Spitze, gering zu halten. Die Frage ob große oder kleine Ringe die bessere Lösung sind, ist leider nicht so einfach zu beantworten.

Die Meinungen diesbezüglich gehen auseinander. Das eine Grundprinzip ist es, nach einem großen Leitring die Ringgröße rasch zu verkleinern mit höheren Anzahl an Ringen. Damit möchte man die ablaufende Schnurspirale möglichst schnell zentrieren. Die engere Beringung soll auch den Rutenblank besser nutzen.

Das andere Prinzip ist, mit möglichst wenigen großen Ringen der Schnurspirale möglichst wenig Reibungspunkte zu bieten. Der Leitring darf bei beiden Varianten nicht mehr als 50mm Innendurchmesser besitzen. Wäre noch zu erwähnen, dass Zweistegringe weniger zum Schwingen neigen, Einstegringe wiederum leichter sind.

Viele Sportler wickeln sich auch kleine Steckhülsen (z.B. aus Trinkröhrchen) auf den Blank, in denen Eigenbauringe zum Werfen hineingesteckt werden. Solche Ruten transportieren sich natürlich leichter. Auch leichte Ringe zum Anschrauben gibt es als Eigenbauten.

Auch bei den hier verwendeten leichten Stationärrollen gibt es verschiedene Prinzipien. Die Kreuzspulrolle zum Beispiel verwendet eine schräge montierte, flache Spule. Bei jeder Umdrehung wird die Schnur zwischen Ober- und Unterkante verlegt. Dabei dreht sich die Spule leicht weiter, so dass die Schnurklänge kontinuierlich schräg in einem Abstand von wenigen Millimetern auf der Spule liegen.

Ansonsten werden auch leicht konische Aluminiumspulen mit normalen Spulsystemen eingesetzt, diese Kegel sind aber meist Eigenbauspezialanfertigungen. Verwendet werden auch Matchrollen, mit größerem Spulenkopf, sie sollten aber nicht zu schwer sein.

Aber eigentlich gibt es kein absolut überlegenes System, sowohl bei den Rollen als auch bei den Ringen. Im Weltmeisterschaftsfinale sind alljährlich eigentlich immer alle Systeme vertreten. Jeder muss also selbst seine Entscheidung treffen.

Die Monofilschnur muss einen Mindestdurchmesser von 0,18mm über die volle Länge (praktisch heißt das ca. Wurfweite + 20m) besitzen. Vorschrift ist auch ein farbiges Vorfach von mindestens 0,25mm, damit abreißende Gewichte möglichst vermieden werden. Dieses sollte länger als 2 Rutenlängen sein, damit man immer noch Windungen auf der Spule hat.

Diese Schlagschnur kann man mit unterschiedlichsten Knoten verbinden. Das Gewicht selbst kann mit einem festen Knoten oder auch mit einer Schlaufe angebunden werden, damit das Gewicht der Öse beweglich bleibt.

Für das Training können wir auch eine durchgehende 0,25mm-Monofilschnur nutzen, das vereinfacht die Handhabung deutlich, es kommt ja nicht auf die absolute Weite an. Das Gewicht binden wir mit einer kleinen Schaufe an oder einem Clinchknoten fest. Die Schlaufe ist dauerhafter. Wir stecken ca 15cm Schnur durch die Öse des Gewichtes und greifen dieses Schnurende zusammen mit der Schnur. Mit einem Finger greifen wir knapp über das Gewicht und wickeln das Gewicht mit der Schnur 2 Mal über die ankommende doppelte Schnur und ziehen das Gewicht dann anstelle des Fingers durch. Wir ziehen die entstandene Schlaufe dann möglichst klein zu.

Wir konzentrieren uns lieber auf das Erlernen einer Wurftechnik. Wir wollen aus dem Stand, aus einer Schrittstellung werfen, möglichst weit und mit der richtigen Richtung. Streng physikalisch genommen ist eine möglichst hohe Abwurfgeschwindigkeit mit einem bestimmten Abwurfwinkel unser Ziel.

Viele denken dabei zuerst an einen Überkopfwurf mit längerem Pendel. Streng geradeaus und möglichst weit! Aber ist das wirklich die ideale Technik, wirft es sich wirklich so einfach, wie man es sich vorstellt?

Also probieren wir es mit modifizierten Überkopfwurf (Rundwurf), wie wir ihn beim Zielwerfen kennen gelernt haben. Probieren wir es mit einer Pendellänge etwa bis zur Rolle.

Dazu wählen wir in Wurfrichtung den Umkehrpunkt für das Pendel höher an und versuchen den hinteren Umkehrpunkt möglichst weit und tief nach hinten zu verlagern. Vor allem sollte dabei ein Beobachter daneben stehen, um uns zu beschreiben, wie unsere Bewegung abläuft. Denn die große Frage ist, ob wir es schaffen die Rutenspitze die ganze Zeit in der senkrechten Ebene zu bewegen, oder (was der Werfer selber nicht merkt) doch die Spitze eher ungerade bewegen. Dabei stehen wir in einer Schrittstellung (Rechtshänder haben den linken Fuß einen Schritt vor dem rechten Fuß).

Wir pendeln in den vorderen Umkehrpunkt, stoppen die Rute und bewegen die Rute langsam nach hinten, um das Gewicht nach hinten laufen zu lassen. Dabei stoppt die Rute ca. 30 Grad hoch, während der hintere Umkehrpunkt erreicht wird. Dann werfen wir zügig ab, die Rutenspitze nach vorn oben, und immer schön senkrecht die Rute führen.

Wir merken aber schnell, dass die Beschleunigungswege relativ kurz und gegen Kleinigkeiten empfindlich sind. Oft hat man das Gefühl, dass sich die Rute einfach nicht zum richtigen Zeitpunkt spannt.

Beim Blick auf den Sportplatz sieht man solch eine Technik bei den Spitzenwerfern überhaupt nicht, denn so mancher vorsichtige "Überkopfsicherheitswurf" endete schon als belächeltes Debakel außerhalb der Bahnbegrenzung.

Deshalb wollen wir uns auf in unserer Übung auf einen seitlich gezogenen Wurf konzentrieren, dort lernen wir dann auch weitere notwendige Bewegungsabläufe. Deshalb auch an dieser Stelle der Schnitt.

Der horizontal gezogene Leistungswurf

Man wird den Verdacht nicht los, dass die Castingsportler über einen längeren Weg die höchste Abwurfgeschwindigkeit erzielen und obendrein noch in der Lage sind die Richtung zu steuern. Wir nennen das einen horizontal gezogenen Leistungswurf, das klingt natürlich sehr kompliziert. Viele denken, dass die Drehung des Körpers für eine höhere Abwurfgeschwindigkeit verantwortlich ist. Es geht aber gerade nicht um möglichst viele und schnelle Drehungen.

Auf keinen Fall sollte man versuchen, einfach die Wurftechnik von Sportlern nachzuahmen, ohne Grundlagen zu besitzen und die Prinzipien zu verstehen. Denn die Technik ist viel komplexer, als sie im ersten Augenblick aussieht.

Es muss mal ganz klar darauf hingewiesen werden, dass die Körperdrehung nur zur Vorbereitung einer möglichst optimalen Wurfauslage dient. Werfen ist eine möglichst harmonische Ganzkörperbewegung, fängt also mit den Füßen an und setzt sich bis zur Wurfhand fort, auch die scheinbar nicht so aktiv beteiligten Körperteile haben einen Einfluss auf die Abwurfgeschwindigkeit. Und dafür ist eine strenge Schrittfolge mit einem verdrehten Körper eine Lösungsansatz.

Bevor wir also weite Würfe absolvieren können, sollten wir einige Grundübungen durchführen, bei denen wir das Gerät beherrschen lernen. Denn unser Wurf ist keinesfalls nur eine kurze abrupte Schlagbewegung.

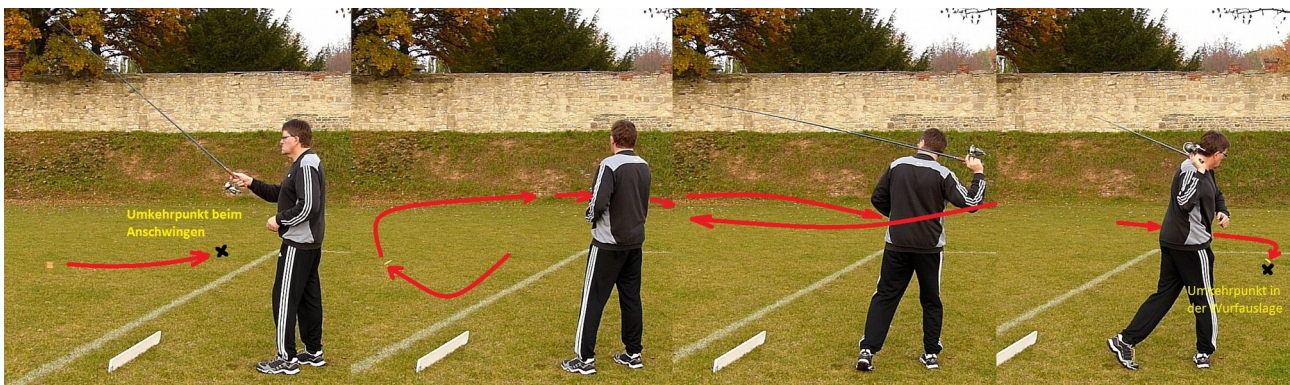
Also beginnen wir mit einigen Übungen aus dem Stand. Damit schulen wir unser allgemeines Technikverständnis. Um es vorwegzunehmen: es ist ein langfristiger Prozess, man lernt diese Feinkoordination nicht nach 10 oder 12 Wurfversuchen. Man muss sich also Zeit nehmen und diese Übungen ständig wiederholen, bevor man die ersten Würfe absolvieren kann.

Die Ausführungen für diesen Wurf aus dem Stand gelten für einen Rechtshänder, wer also ein Linkshänder ist, muss also spiegelverkehrt denken. Dabei steht der Werfer mit etwas Abstand in einer Schrittstellung mit dem linken Fuß vorn in einer stemmenden Schritthaltung in Richtung des Weitwurfsektors am Startbrett.

Im Laufe deswurfes verlagert sich der Körperschwerpunkt immer mehr nach vorn, bis er nach dem Abwurf über das linke Bein sich soweit verlagert hat, dass man nach dem Abwurf mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn machen muss, um sich abzufangen. Diesen Schritt nennen wir Stemmschritt, aber bis wir so weit sind, brauchen wir noch ein paar Übungen. Wurfauslage nennen wir die Position, aus der die eigentliche Wurfbewegung beginnt, der Punkt an dem nach dem Einschwingen das Gewicht aus der Ruhelage die Richtung wechselt. Gerade diese Konterbewegung in der Luft verschafft uns für den eigentlichen Wurf viel Zeit.

Ich persönlich bevorzuge das Einschwingen bzw. Anpendeln des Gewichtes als Vorbereitung der Wurfauslage und halte wenig vom Auflegen des Gewichtes auf dem Boden in einer Ruhelage. Würde man mit einem Kunstköder und hakenbewehrtem Drilling ja auch nicht praktizieren. Mir geht es dabei aber um die Feinkoordination, die Fähigkeit das gesamte Gerät jeder Zeit unter Kontrolle zu haben.

Einschwingen in eine Wurfauslage



von der Ausgangsstellung bis zum Umkehrpunkt

Beginnen wir mit einer Einpendelübung aus dem Stand. Unser Ziel ist es, das Gewicht mit einer ruhigen flachen Kreisbewegung um den Körper in einen Umkehrpunkt zu bringen, von dem wir dann mit der eigentlichen Wurfbewegung beginnen können. Dabei lernen wird den Körper zu verdrehen und das Tempo zu steuern.

Ähnlich wie beim Zielwerfen ist der Griff so gestaltet, daß der Rollenfuß sich zwischen Mittel- und Ringfinger befindet. Dabei zeigt die Rolle immer nach vorn, bis das Handgelenk seine Vorwärtsbewegung beendet hat. Diese Bewegung erfolgt über die Seite in einer Ebene, in der auch die Hand flach nach vorn geschoben wird. Die Schnur liegt frei auf der Fingerkuppe in Schnurspannungsstellung, sie wird also nicht an den Griff gepresst.

Die Füße drehen wir immer auf dem Vorderfuß. Wir stehen mit dem linken Fuß nach vorn in einer schulterbreiten Schrittstellung und pendeln das Gewicht in Richtung der Bahnmitte. Aus dem vorderen Umkehrpunkt beginnen wir das Gewicht mit einer seitlichen Rutenbewegung in eine Bahn flach um unseren Körper zu bewegen. Dabei verdrehen wir den Körper auf den Fußspitzen über 180 Grad zur Ausgangsstellung. Zum Ende der Kreisbahn fangen wir das Gewicht mit langsamen Verfolgen mit der Rutenspitze das Gewicht am Umkehrpunkt ab.

Abwurfbewegung aus der Wurfauslage

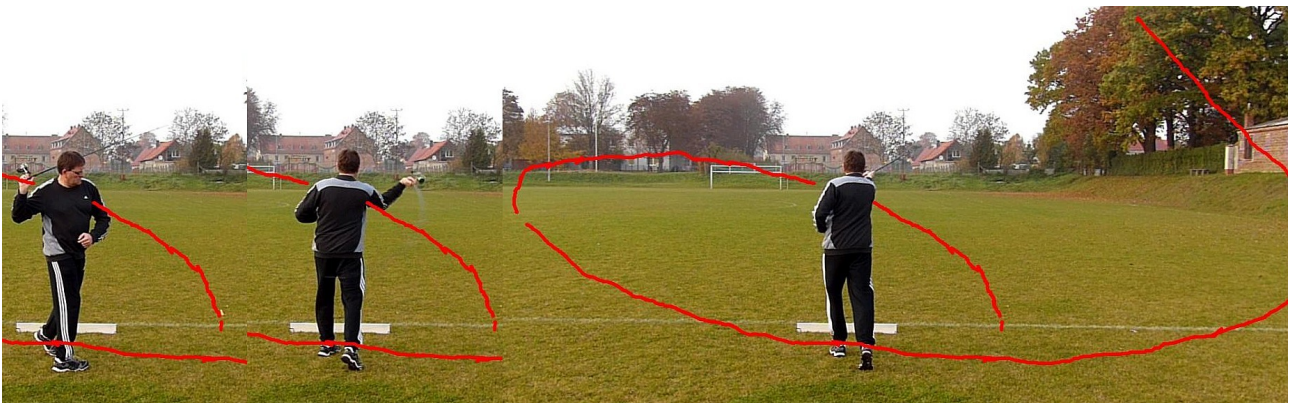


Aus dem Umkehrpunkt bis zum Abwurf

Im Umkehrpunkt beginnt dann die eigentliche Abwurfbewegung, in dem die Verdrehung des Körpers von den Füßen beginnend wieder zurückgeschraubt wird. Heißt: der beim Rückschung verdrehte Fuss wird wieder mit der Fußspitze in Wurfrichtung gestellt und das Körpergewicht wird wieder auf ihn zurückverlagert. Dabei bleibt die Rute immer in der Ruheposition hinter dem Körper. Erst wenn die Schulterachse wieder soweit gedreht ist, dass wir nach vorn sehen können, beginnt die eigentliche Abwurfbewegung. Das Tempo beim Drehen ist dabei recht langsam, keine Hektik. Wir ziehen die Rute sozusagen außen herum, und das dauert seine Zeit, bis das Gewicht außen herumgelaufen ist. Unser Pendel ist noch länger als beim Rundwurf beim Zielwerfen, uns steht für die Bewegung deutlich mehr Zeit zur Verfügung, um die Endgeschwindigkeit zu steigern, als beim Zielwerfen.

Zu Beginn **werfen wir nicht ab**, sondern simulieren nur diesen Bewegungswechsel möglichst langsam und ruhig in der Rückwärts- und der Vorwärtsbewegung wir lassen das Gewicht "laufen". In dieser Phase möchten wir mehrere Dinge erlernen:

- die notwendigen Griffe
- die Rutenführung
- die Kontrolle über das Gewicht,
- die Fußstellung
- das Verdrehen des Körpers in die Wurfauslage (anschwingen)
- das Verdrehen des Körpers beim Abwurf



Auf diesem Bild ist der Ablauf noch einmal aus der Sicht in Wurfrichtung zu sehen. Links ist die Ausgangsstellung aus dem Umkehrpunkt zu sehen, weiter rechts die Körperposition nach dem Eindrehen zum Abwurf. Rechts ist die Flugbahn des Gewichtes vom Umkehrpunkt bis zum Abwurf zu sehen

Es gibt natürlich auch andere Möglichkeiten, den Umkehrpunkt zu simulieren, z.B. mit aufgelegtem Gewicht, oder dem Festhalten des Gewichtes mit der nichtwerfenden Hand. Es dann aber die Frage, ob man mit dieser Ausgangsposition dann diese Feinkoordination entwickelt.

Nach etlichen Versuchen der Simulation können wir dann schon mal einen leichten Abwurf riskieren, um zu sehen, bei welcher Bewegung unser Körper noch Probleme bereitet. Da müssen wir dann mit kleinen Schritten weiterarbeiten. Bei diesen Übungen lernt man auch den Vorteil einer Trainingsgruppe zu schätzen, denn dort können mehrere Leute mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen sich konstruktiv mit einbringen.

Auf jeden Fall sollte man sich diese Zeit nehmen, denn später zahlt sich das Beherrschen der Technikelemente garantiert positiv aus. Viele werden erstaunt sein, wie weit man mit dieser relativ ruhigen Wurfbewegung über die Seite ganz locker werfen kann und dennoch die Kontrolle über die Wurfrichtung behält.

Diese Übung sollte man auch dann immer wiederholen, wenn man schon kompliziertere Wurftechniken beherrscht. Ein Schritt zurück hilft noch einmal beim bewußten Neuaufbau eines Bewegungsablaufes und hilft uns wieder den richtigen Rythmus zu finden. Viele erfolgreiche Werfer greifen auf die einfachen Formen der Wurfsimulation in der Vorbereitung zurück.

Weiterentwicklung des Standwurfes

Nachdem wir den Wurf aus dem Stand kennengelernt haben, gehen wir noch einen kleinen Schritt weiter, ändern wir unsere Ausgangsstellung. Jetzt stehen wir mit dem Rücken zur Bahn, am Startbrett mit parallel mit beiden Füßen. Wir schreiten den Anlauf ab, links-rechts-links.

Der linke Fuß ist vorn, zum Startbrett im Rücken haben wir einen Abstand von ca. 2m. Beim Anschwingen können wir uns so noch weiter gegen die Wurfrichtung verdrehen. Wenn das Gewicht den Umkehrpunkt erreicht, ziehen wir zuerst den linken Fuß hinter uns. Dann drehen wir uns auf den Fußspitzen langsam in Wurfrichtung.

Der Weg ist jetzt noch länger, als beim Werfen aus dem Stand. Erst wenn wir die Bahn beim Blick nach vorn sehen, beginnt die eigentliche Abwurfbewegung. Der eigentliche Abwurf beginnt wir mit dem Körperschwerpunkt auf dem rechten, hinteren Fuß und wird während der Wurfbewegung nach vorn verlagert. Beide Füße haben dabei immer Bodenkontakt.

Erst nach dem Abwurf löst sich der rechte Fuß, um den nach vorn fallenden Körper abzufangen. Diese 3-Schritt-Technik erfordert eine verbesserte Fußarbeit. Dabei immer schön ruhig bleiben, und Schritt für Schritt jede kleine Bewegung bewusst nachvollziehen. Es gibt dann auch noch Techniken mit noch mehr Schritten, aber das ist dann noch anspruchsvoller.

Damit wären wir für heute am Ende. Auf das beidhändigen Werfen treffen ähnliche Abläufe zu, auch wenn dabei mit einem 18g-Turniergewicht geworfen wird. Dort sind die Wege noch länger, auf die entsprechenden zeitlichen Abläufe muss man sich dann einstellen. Auch dort werden wir nur diese 3 Schritte mit dem Rücken zur Bahn als Ausgangsstellung nutzen.

Klaus-Jürgen Bruder,
Referat Castingsport