

## Zielwerfen im Castingsport - Teil 2

Das heutige Thema beschreibt die Anwendung des Seitenwurfes, im Turniersport und wie man ihn am Wasser nutzen kann. In der Disziplin Gewicht Präzision wird dieser Wurf von beiden Seiten gefordert. Mit dem heutigen Beitrag sind dann alle notwendigen Zielwurftechniken für den Castingsport vervollständigt.

### Der Seitenwurf von rechts

Meine Beschreibung gilt für einen Rechtshänder, der als Grifftechnik „Finger am Spulenrand“ wirft, beginnen wir mit dem Wurf von der rechten Seite. Das Regelwerk schreibt vor, dass die Rutenspitze unter der Waagerechten geführt wird. Ein Seitenwurf mit schräg nach oben gerichteter Rutenspitze würde auch nichts bringen, auch das Schleudern über die Rutenspitze hinweg ist nicht erlaubt. Auch hier gilt das Prinzip der langen Wege. Der Wurf wird also nicht als kurzer Schlag, sondern als eine ruhige Schiebebewegung über einen längeren Weg ausgeführt, um Richtung und

Geschwindigkeit ständig kontrollieren zu können.

Beim Seitenwurf spielt die Fußstellung eine größere Rolle. Man richtet über die Füße seinen Körper zum Ziel aus. Ich bevorzuge eine senkrechte Ausrichtung der Füße zum Ziel, das

heißt die Füße befinden sich mehr als Schulterbreite auseinander auf einer gedachten Linie Ziel-linker Fuß- rechter Fuß. Die Rute halte ich dazu mit der Spitze leicht nach unten geneigt etwa in Hüfthöhe, ca. 90 Grad zu dieser gedachten Linie. Die Rolle zeigt dabei zum Ziel, die Handfläche befindet sich in einer nahezu flachen Position. Das Pendel zum Gewicht ist zwischen 10 und 40 cm lang, und befindet sich anfangs noch in einer Ruheposition. Den rechten Fuß stelle ich

noch einen Fuß nach vorn, um mich während des Wurfes zur Korrektur besser bewegen zu können.

Zum Abwurf wird die Spitze langsam kurz nach hinten bewegt und kurz gestoppt, das Pendel bewegt sich dabei in den hinteren Umkehrpunkt und wird von dort aus mit einer gleichmäßigen Bewegung quer zur Wurfrichtung beschleunigt. Die Rutenspitze wird an der Seite vorbeigeschoben und steigt nur leicht im Verlauf des Wurfes an, so steigt die Wurfparabel nach dem Abwurf nur leicht an. Falls die Rutenführung zu „schräg“ ist, wird man wohl eher Probleme mit der Höhe statt der leichten seitlichen Korrektur haben. Man schiebt die flache Hand mit Rolle nach vorn an der Seite vorbei in Richtung Ziel. Es wird dabei versucht ungefähr einen halben Meter am Ziel rechts vorbeizuwurfen, die Schnur anzubremsen und das fliegende Gewicht rechts hinter der Scheibe in der Luft zu stoppen und gestoppt auf das Ziel zu ziehen. Da das Gewicht über die ablaufende Schnur gut zu korrigieren ist, sind seitlich erhebliche Korrekturen der Flugkurve mit der Haltung der Rutenspitze möglich. 2m seitliche Korrektur sind nicht schwer. Eigentlich hat man bei diesem Bewegungsablauf relativ viel Zeit um das Ziel zu erreichen, bzw. Korrekturen vorzunehmen.

Wer mit der Griffhaltung „Finger in Schnurspannungsstellung“ wirft, kann den Seitenwurf auch als gezogene Variante ausführen. Das bedeutet, die Rolle zeigt nach hinten. Die Hand wird dabei weit vom Körper geführt und nutzt beim Abwurf die Unterstützung einer leichten Handgelenkdrehung in Wurfrichtung, man zieht in Richtung Ziel, die Rolle zeigt dabei flach nach hinten.

Im Turnier ist dieser Wurf die an der zweiten Position geforderte Wurftechnik bei Gewicht Präzision auf die Arenbergscheibe aus 12m Entfernung. Im Normalfall kommt dabei der Wind leicht von rechts. Das heißt, wir bleiben mit der Rutenspitze auch auf der rechten Seite des Zieles.

### Der Seitenwurf von links

Der linke Seitenwurf dagegen wird in dieser Disziplin aus 14 m Entfer-



Bild 2: Christian Hildebrandt in Gladbeck beim linken Seitenwurf - die Schnur verrät die Bewegungen der Rutenspitze zu einer erfolgreichen Korrektur auf den Zielkern  
(© K.-J. Bruder)

nung gefordert. Da muss man auch mal den Körper etwas einsetzen, um einen stabilen Bewegungsablauf sicherzustellen. Deshalb habe ich hier meine Fußstellung etwas diagonal in Richtung Ziel gestellt. Ansonsten gelten die gleichen Grundsätze. Jetzt wollen wir links am Ziel vorbeizuwurfen und das Gewicht dann auf das Ziel ziehen. Der Sportler steht seitlich bis diagonal zum Ziel. Die Rute wird möglichst flach mit Rolle Richtung Ziel gehalten. Nach einer leichten Ausholbewegung wird das Gewicht zügig in Richtung Ziel „geschoben“. Ein Rechtshänder mit Grifftechnik „Finger in Schnurspannungsstellung“ wird in diesem Fall auch die Rolle in Richtung Ziel schieben, und nicht von hinten „ziehen“.

Jeder muss durch Üben seine optimale Körperhaltung herausfinden. Es hat dabei wenig Sinn, sehr zögerlich und vorsichtig zu agieren. Die volle Fähigkeit zur Korrektur kann man also nur mit einer zügigen Bewegung nutzen. Werfen ist und bleibt eine Ganzkörperbewegung. Man braucht also zuerst auch eine Fußstellung, die diese Beweglichkeit sicherstellt und nicht blockiert.

Am Wasser, zum Beispiel an kleinen bewachsenen Bächen, kann man diese werferischen Fähigkeiten erst richtig entfalten. Da lernt man dann diese flachen seitlichen Würfe zu schätzen. Oft muss man flach werfen, und wenn der Wurf nicht perfekt gelungen ist, kann man immer noch korrigieren.

Dementsprechend sollte man sein Gerät dort auch anpassen. Eine relativ kurze Einhandrute mit einer nur mäßig gefüllten Spule ermöglicht viel Kontrolle. Die Turnierruten haben z.B. eine Länge von max. 1,60 m mit straffem Rückgrat, aber auch einer biegsamen Spitze. Beim Angeln muss



Bild 1: rechter Seitenwurf mit Griffhaltung Finger am Spulenrand  
(© K.-J. Bruder)

man das wechselnde Ködergewicht berücksichtigen.

Nun zum Bahnaufbau der beiden Disziplinen. Für Gewicht Präzision (ICSF-Disziplin Nr. 3) benötigen wir ein Arenbergtuch, 8 Befestigungsnägel, 5 Startbretter (1m lang) und eine schwarze Scheibe von 75 cm als Zielkern, also der Bereich wo man 10 Punkte erhält. Gemessen von der Mitte bis zur Mitte der Aussenkante des Startbretts beginnt der Aufbau mit der 10 m-Position für den Unterhandwurf. Es folgen die 12m-Position (Seitenwurf rechts) und über die Mitte der Kante die 18 m-Position (Überkopfwurf). Diese Position wird im Regelfall mit Rückenwind aufgebaut. Dann noch die 14m-Position für den Linkswurf und zum Abschluss das 16 m-Brett für den beliebigen Wurf wieder über die Ecke des Tuches. Der Abstand der Seitenwurfbretter soll zu den äußeren Positionen gleichmäßig bei einem Turnier für alle Bahnen sein, zum Beispiel 5 oder 6 m. Sich nach Ösen des Tuches dabei zu richten ist durch die vielen Arten von Tüchern nicht möglich. Die Rasenhöhe sollte nicht über 5 cm sein, auf normalen Sportplätzen eigentlich kein Problem. Bei schlechtem unebenen Gelände ohne „englischen Rasen“ kann man noch eine Scheibe in der Mitte unter das Tuch legen, damit der Zielkern nicht so im Loch liegt.

Die Disziplin ist schnell erklärt. In der vorgegebenen Reihenfolge sind von den entsprechenden 5 Startplätzen je 2 Würfe zu absolvieren, die Höchstpunktzahl ist also 100 Punkte.

Dieser Viertelkreis ist für den Freiluftbereich vorgeschrieben, damit die Windbedingungen die Anforderungen an den Werfer erhöhen. Vor 1993 waren die Positionen sogar im Halbkreis angeordnet.

Nun zur zweiten Zieldisziplin mit dem 7,5 g-Plastikgewicht. Für Gewicht Ziel braucht man 5 gelbe (Skish-)Scheiben

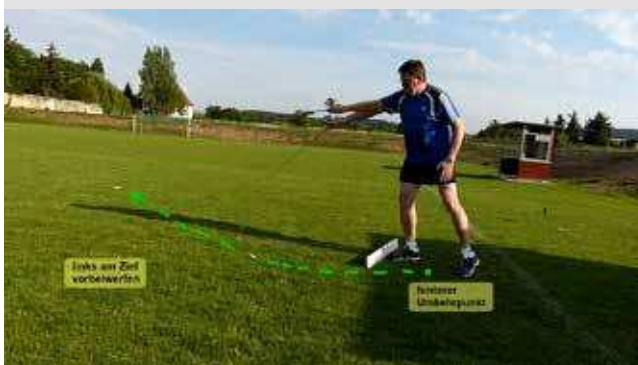
mit 76 cm Durchmesser, die durch den Unterbau in Richtung des Werfers geneigt sind. Die Oberkante der Scheibe muss sich vorn 5 cm, die hintere Oberkante 17 cm über dem Boden befinden. Die Bahn wird im Regelfall mit Rückenwind aufgebaut. Wir messen immer von der Mitte der Startbretter (1 m breit) und der Scheiben. Die erste Scheibe ist 10 m, die letzte Scheibe 18m entfernt. Die rechtwinklige Bahn ist übrigens eine einfache Anwendung für den Satz des Pythagoras.

Man baut zuerst die 5 Startbretter auf und nutzt dann mit einem Bandmaß ein Trapez, was an den Ecken von Helfern an den entsprechenden Punkten gehalten wird, also die Mitte der Aussenkante des Startbretts und die Mitte der Scheibe.

Also 10 m erste Scheibe, nach 20m die



Bild 3 (oben): Linkswurf geschoben - Anschwung  
Bild 4 (unten): Linkswurf geschoben - Abwurf  
(© K.-J. Bruder)



5.Scheibe (dazwischen die Scheiben 2,3,4 bei 12,5 m, 15 m und 17,5 m) und von dort zur 38 m-Marke des Messbandes zum 5. Startbrett. Je nach Gelände werden dann die Scheiben noch von der Höhe ausgerichtet.

Unser Sport ist eigentlich ein Freiluftsport. In der Sporthalle ist auch ein vereinfachter Aufbau zugelassen, dort fällt der Wind als Einflussfaktor weg. Dort kann man aus Platzgründen die Positionen hintereinander anordnen und die Startplätze mit Klebeband z.B. markieren.

Die Wurftechnik ist beliebig, es haben sich aber der Überkopfwurf mit langem Pendel (Rundwurf) und seltener der Stechwurf (der Überkopfwurf mit kurzem Pendel und weicher Rute) durchgesetzt. Letzterer wurde überwiegend von Skandinaviern und US-Werfern praktiziert. In den 60er Jahren wurde zum Teil auch noch der Überkopfwurf eingesetzt. Gemischter Einsatz mehrerer Wurftechniken kann nicht empfohlen werden. Für jeden der 20 Würfe gibt es 5 Punkte je Treffer, auch hier sind also 100 Punkte drin.

Nachdem wir 2 Zieldisziplinen des Castingsports mit dem 7,5 g-Plastikgewicht kennengelernt haben, wollen wir jetzt noch als Zugabe einen kleinen Schwenk zu einem weiteren Rollentyp unternehmen.

## Werfen mit der Multirolle

Wer als Anfänger seine ersten Würfe mit einer Baitcasting- bzw. Multirolle absolvieren möchte, sollte genau mit dem Seitenwurf beginnen. Denn hier bleiben ihm einige typischen Probleme eines schlecht ausgeführten Überkopfwurfes mit mangelhafter Rollenkontrolle erspart.

Auch hier gehen wir wieder mit der typischen Methodik des schrittweisen Lernens aus dem Turniersport heran. Auch hier nutzen wir wieder die Einhandrute (ca. 1,70m lang), wir werfen nur mit einer Hand. Als Wurfgewicht ist das 18g-Turniergewicht gut geeignet. Eine Monofilschnur von ca. 0,30 mm erleichtert das Beseitigen der kaum zu vermeidenden Schnurprobleme. Die Rute ist deutlich biegsamer und parabolischer als die Stationärrollenrute. Nur die absoluten Weitwurftruten haben deutlich mehr Rückgrat.

Vorteilhaft sind hier die Schraubrollenhalter mit dem „Haken“ (Trigger) bzw. der Pistolengriff. Diese unterstützen eine stabile Griffhaltung und erleichtern die Kontrolle der ablaufenden Schnur. Im Gegensatz zur Stationärrolle wird bei der Multirolle mit dem Daumen gebremst. Die Rolle befindet sich also aus Sicht des Werfers auf dem Rutengriff (bzw. seitlich), er sieht sie also immer.

Am besten stützt man den Daumen auf dem inneren Gehäuserand ab. Durch Verkanten des Daumens kann man dann die ablaufende Schnur kontrollieren und verhindert ein spontanes, ungewolltes Stoppen der rotierenden Spule. Ältere Rollen verfügen





Bild 5: verschiedene Multirollen

oben: Multirollen zum Weitwerfen mit 0,25 mm Monofilfischschnur; unten: typische Zielwurfrollen; links: jeweils das Modell mit einem festen Steg für den Daumen; rechts: jeweils das Modell mit der Auslösetaste an dieser Stelle

(© K.-J. Bruder)

noch über einen festen Steg, neuere Rollen haben oft die Freigabetaste an dieser Stelle. Je nach Modell gibt es eine Reihe von Einstellmöglichkeiten für die Spule beim Wurf. Und diese sollte man auch zum gezielten Werfen nutzen. Mit dem Drücken der Freigabetaste ist die Spule vom Getriebe getrennt und das Bremssystem für das Werfen aktiviert, die Spule muss mit dem Daumen blockiert werden.

Beim Werfen mit der Multirolle ist es wichtig, die Schnur während der Wurfbewegung früh genug freizugeben und die ablaufende Schnur nach dem Abwurf zu kontrollieren. Eine weiche Rute gibt dem Werfer mehr Zeit für diesen Prozess. Die Bremssysteme der Rolle, egal ob Fliehkraft- oder Magnetbremse, können für die Zeit des Wurfes die ablaufende Schnur kontrollieren. Dennoch können die geliebten Perücken auftreten, bei einem zu ruckartigem Abwurf oder wenn nach dem Auftreffen des Gewichtes oder des Köders auf dem Boden oder dem Wasser keine Schnur mehr von der Spule gezogen wird, diese ohne Stoppen aber weiter rotiert.

Wer mit dem Überkopfwurf anfängt, weiß dann oft gar nicht, worauf er zuerst achten soll, und schon grinst das Schnurknäuel von der Spule. Deshalb, einfach mit dem Seitenwurf lernen. Am Ende des Wurfes wird die rotierende Spule immer gestoppt.

Wie bei der Stationärrolle sollte man auch hier vor dem Werfen einige Griffübungen absolvieren, um das kontrollierte Herablassen des Gewichtes zu üben. Rute schräg nach vorn halten, Freigabetaste drücken und langsam freigeben und mit dem Daumen schleifend bremsen und stoppen. Dabei kön-

nen wir unsere Grifftechnik kontrollieren und die Feinheiten korrigieren. Der Seitenwurf gibt dem Werfer mehr Möglichkeiten, sich an den Wurfablauf mit der Multirolle zu gewöhnen. Man wird dabei nicht so brutal von den gefürchteten Perücken überrascht, denn das Wurfgewicht kann sich immer bewegen, auch wenn es manchmal ganz schön seitlich um die Ecke geht.

Man beschleunigt die Rute über die Seite, stoppt die Rute zum Abwurf und gibt kurz davor schon die Spule frei. Dabei läuft die Spule sozusagen auf Betriebsdrehzahl hoch. Je früher das passiert, desto gerader ist der Wurf. Dieses Freigeben der Schnur muss jeder probieren, auch um eine bequeme Griffhaltung zu finden. Auch hier ist es wichtig die Rolle fest im Griff zu haben und nur das steuernde Element, in diesem Fall den Daumen, frei zu bewegen. Einhändig wird man die Rolle zur Seite drehen, um beim Werfen nicht versehentlich mit dem Daumen auf die Spule zu fassen. Die Wurfbewegung selbst kann man als sanften Schwung mit früher Schnurfreigabe charakterisieren, auf keinen Fall wirft man mit einer kurzen heftigen Schlagbewegung.

Im Verlaufe des Wurfes zieht das Gewicht weniger Schnur von der Rolle, als die rotierende Spule liefert. Ab diesem Zeitpunkt steigt die Perückengefahr, deshalb muss der Daumen die Drehzahl der Spule durch verringern. Auch hier bleibt ein kleiner Spalt zur Spule, die Klänge der ablaufende Schnur schlagen am Daumen an. Zum Schluss wird die Spule mit dem Daumen gestoppt.

Wenn man den Griff und den Wurfablauf sicher beherrscht, kann man auch Überkopfwürfe probieren.

Diese führt man mit der Multirolle als sogenannten Stechwurf aus, das heißt, zwischen Gewicht und Rutenspitze ist kaum Schnur vorhanden. Die Ruten sind dabei recht biegsam und werden ganz ruhig bewegt. Die Zeit, die man sonst für das Anpendeln des Gewichtes brauchte, wird jetzt für ein Anschwingen zum Spannen der Rute genutzt.

Auch hier gilt, die Rute ruhig und gleichmäßig zu führen. Einfach die Rutenspitze Richtung Ziel schieben. Den Rest erledigt die sich entspannende Rute.

Im Castingsport wird mit der Multirolle die Disziplin Nr. 8, Multi Ziel als einzige Zieldisziplin geworfen. Die Bahn ist fast mit der Disziplin 4, Gewicht Ziel identisch, nur das die

Scheibe jeweils 2 m weiter entfernt ist. Zu beachten ist auch, dass der Werfer jetzt nur noch 8 Minuten Zeit hat (Stand 2015). Das ist wichtig, weil man bei einer verätzten Spule keine zusätzlich Reperaturzeit erhält.

Abschließend ein paar Worte zum turniersportlichen Training im Winter. Es gibt auch Turniere in Sporthallen, meist nur mit den Zieldisziplinen 3 und 4, aber auch mit der 8 (Multi Ziel). Jeder halbwegs geschulte Werfer stellt dabei keine Gefahr für die Anlage dar. Die Lampen sind hoch genug und auch der Boden wird von den 7,5 oder 18g-Plastikgewichten nicht beschädigt. Der Auftreffwinkel und die noch vorhandene Energie eines gebremsten Wurfes sind einfach zu gering. Naja und ausserdem treffen wir ja meist auf die Zielscheibe.... oder? Allerdings sind die Stressfaktoren Lärm und Licht nicht zu unterschätzen. Durch die räumliche Enge muss man auch mehr Rücksicht auf andere Werfer nehmen, die Ruten vertragen versehentliche Fechteinlagen oder ein Umfallen nicht immer ohne Schaden.

Unter Freiluftbedingungen lernt es sich auf jeden Fall entspannter, auch wenn Wind vorhanden ist.

Somit haben wir alle notwendigen Wurftechniken behandelt, um einen Spinner oder ein Gewicht mit beiden Rollentypen gezielt werfen zu können. Die Mehrkämpfe im Castingsport bestehen aber auch aus Weitwurfdisziplinen. Viele verbinden mit dem Begriff Weitwerfen ein besonders kraftvolles Agieren mit einem fauchenden Abwurfgeräusch und werden bei einem Turnier überrascht sein, wie geschmeidig dort große Weiten erzielt werden. Aber dazu mehr beim nächsten Mal.

**Klaus-Jürgen Bruder**

Castingsportgerät wie Ruten, Rollen, Gewichte und Fliegen können übrigens über [www.dafvshop.de](http://www.dafvshop.de) bezogen werden.



Bild 6: seitlicher Wurf mit Einhandrute und Baitcastrolle

(© K.-J. Bruder)