Die verschiedenen Wurfarten

Im Wettkampfsport („Casting“) werden für die Gewicht Zieldisziplinen vier Wurfarten angewendet. Die offizielle Beschreibung sagt (Kurzfassung mit Angabe der Wettkampfwurfweite):

Pendelwurf 10m:
Der Pendelwurf ist korrekt ausgeführt, wenn sich das Gewicht bei Wurfabgabe unter der Rute befindet. Die Körperhaltung des Werfers ist frei.

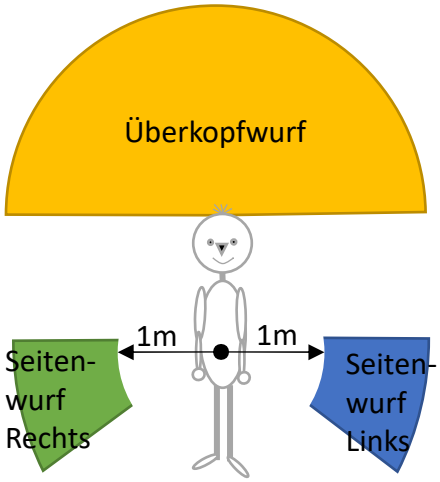
Seitenwurf rechts 12m:

Der rechte Seitenwurf ist korrekt ausgeführt, wenn bei der Wurfabgabe die Rutenspitze mindestens 1 Meter rechts neben der Körperachse geführt wird und sich die Rute **und** die Wurfhand rechts von der Wurfachse befinden. Die Wurfachse ist die Verbindungslinie zwischen der Körperachse und dem Zielzentrum. Dabei darf die Rutenspitze bei Wurfabgabe nicht über die Waagerechte geführt werden. Die Körperhaltung des Werfers spielt keine Rolle, ebenso ob sich die Rute vor oder hinter dem Startbrett befindet.

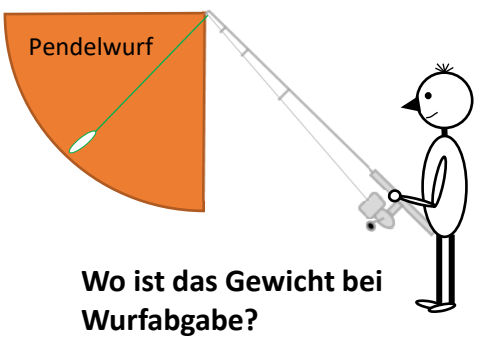
Überkopfwurf 18m:

Der Überkopfwurf ist korrekt ausgeführt, wenn sich die Rutenspitze vor Wurfabgabe über dem Kopf des Werfers befindet. Die Rute muss zwischen waagerechter und senkrechter Richtung geführt werden. Die Länge des Pendels spielt keine Rolle. Die Körperhaltung des Werfers ist frei.

Seitenwurf links 14m:
Der linke Seitenwurf ist korrekt ausgeführt, wenn bei der Wurfabgabe die Rutenspitze mindestens 1 Meter links neben der Körperachse geführt wird und sich die Rute und die Wurfhand links von der Wurfachse befinden. Die Wurfachse ist die Verbindungslinie zwischen der Körperachse und dem Zielzentrum. Dabei darf die Rutenspitze bei Wurfabgabe nicht über die Waagerechte geführt werden. Die Körperhaltung des Werfers spielt keine Rolle, ebenso ob sich die Rute vor oder hinter dem Startbrett befindet.

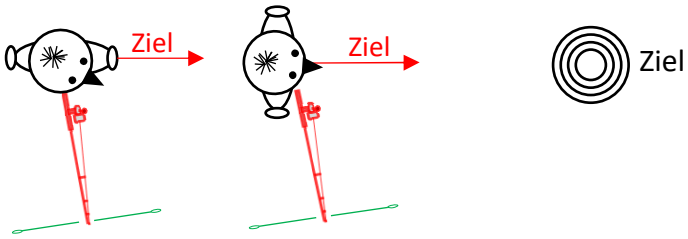


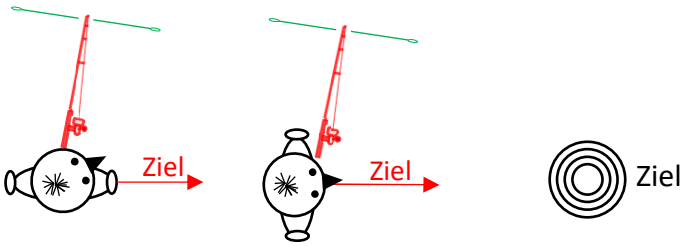
Wo ist die Rutenspitze bei Wurfabgabe?



Wo ist das Gewicht bei Wurfabgabe?

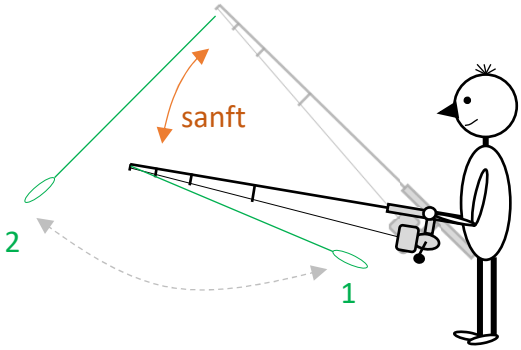
Varianten der Körperhaltung
für **Seitenwurf Rechts**

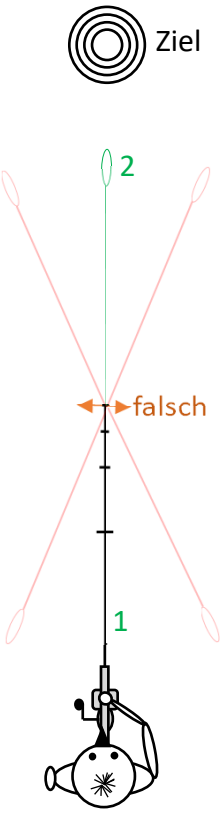




Varianten der Körperhaltung
für **Seitenwurf Links**

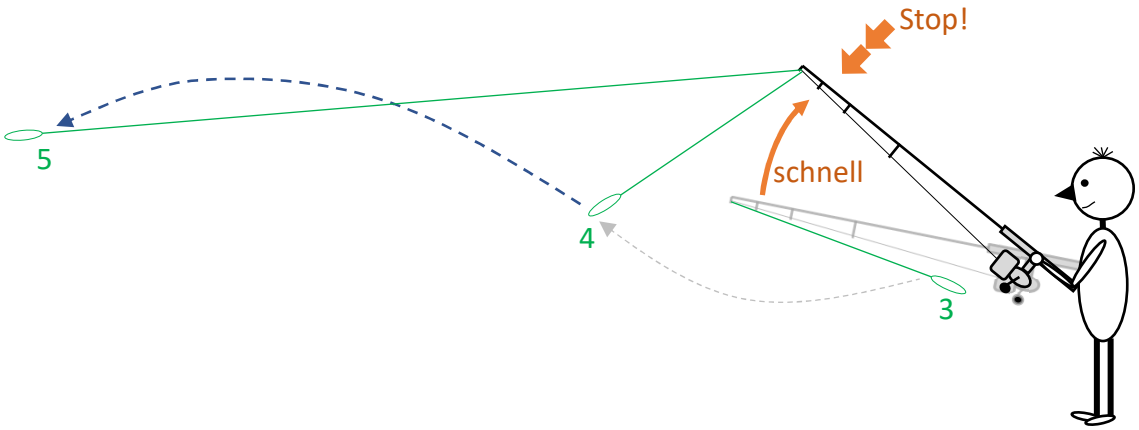
Der Pendelwurf





Training:

Mit einer Hand werfen! Auch beim Abbremsen/Abstoppen!
Das Gewicht wird durch sanftes, rhythmisches Heben und Senken der Rute in Pendelbewegung versetzt (1 und 2). Die Rute zeigt dabei in Richtung des Zieles und soll nur nach oben und unten schwingen, seitliches „Wackeln“ während des Pendelns erschwert das Zielen. Wenn die Pendelbewegung genau in Richtung Ziel zeigt wird das letzte Heben der Rute (3) zum Abwurf beschleunigt und die Bewegung gestoppt bei gleichzeitigem Freigeben der Schnur (4). Der Zeitpunkt des Stoppens bestimmt wie hoch das Gewicht fliegt, die Geschwindigkeit der Bewegung zum Abwurf (3 zu 4) bestimmt wie weit das Gewicht fliegt. Die Länge des Pendels sollte mindestens die halbe Rutenlänge betragen, am Besten bis vor die Rolle.
Rute: mindestens 1,37m und höchstens 2,5m + Stationärrolle mit 20er-25er monofiler(!) Schnur

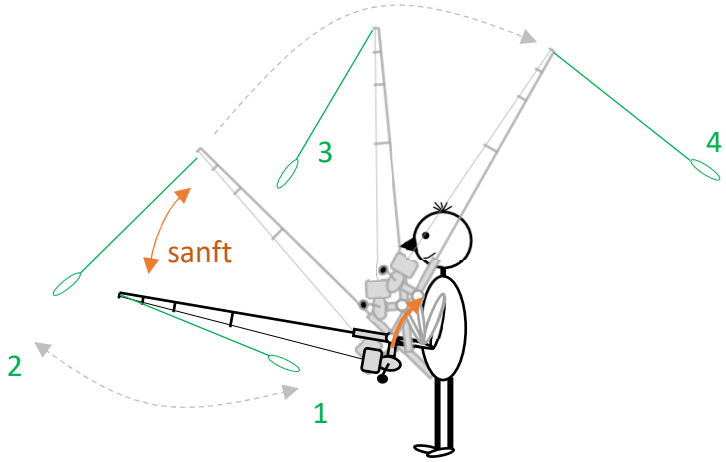


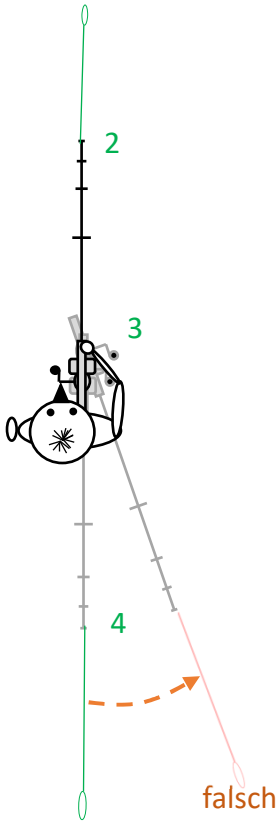
In der Praxis am Wasser:

Der Pendelwurf ist hervorragend geeignet um auf kürzere Entfernungen Futterstellen, Freiflächen in Seerosen, Schilfkanten und ähnliches genau anzuwerfen. Geübte bringen mit dem Pendelwurf auch hervorragend ihre Köder unter überhängende Hindernisse (Büsche oder Bäume) ohne das Hindernis mit dem Lieblingsköder oder der Lieblingspose zu schmücken.

Der Überkopfwurf

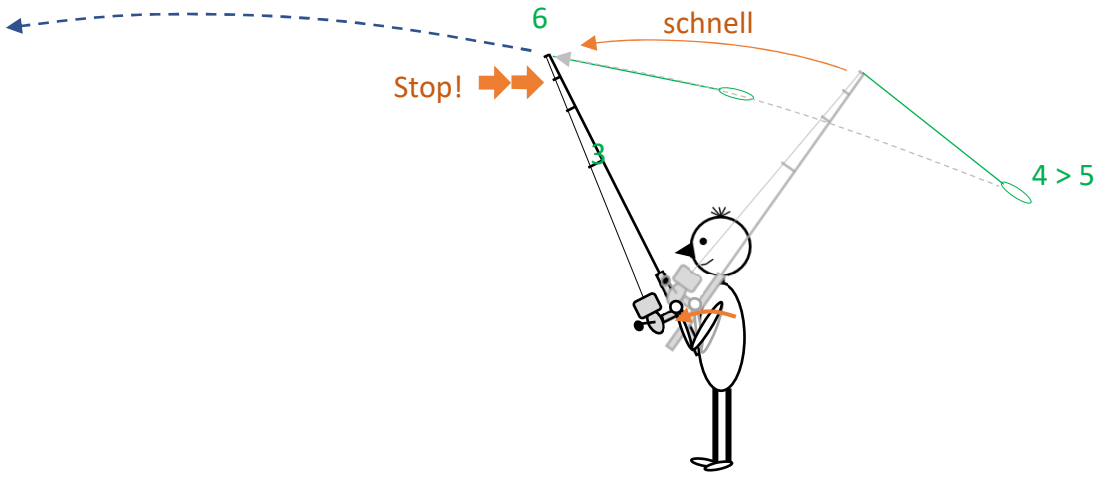






Training:

Mit einer Hand werfen! Auch beim Abbremsen/Abstoppen!
Beginn wie ein Pendelwurf, die Rute aber höchtens bis zur Waagerechten absenken! Nach Einschwingen/Zielen (2) das Pendel in einer flüssigen Bewegung über den Kopf hinter den Körper bringen (3 und 4). Dabei Ellenbogen anheben, die Wurfhand bewegt sich eher in Richtung Ohr/Schulter. Das Pendel soll dabei die Zielrichtung (zwischen 2 und 4) nicht verlassen. Am hinteren Umkehrpunkt (4) liegen Ziel, Rutenspitze und Gewicht am Besten genau auf einer Linie. Die Bewegung bei (4) verzögern und flüssig in die Abwurfbewegung (5) übergehen (Richtungsumkehr). Die Schnelligkeit der Abwurfbewegung (5 zu 6) bestimmt die Wurfgeschwindigkeit, die Länge der Abwurfbewegung (Zeitpunkt 6) den „Bogen“ / die Höhe des Wurfs.
Rute: mindestens 1,37m und höchstens 2,5m + Stationärrolle mit 20er-25er monofiler(!) Schnur

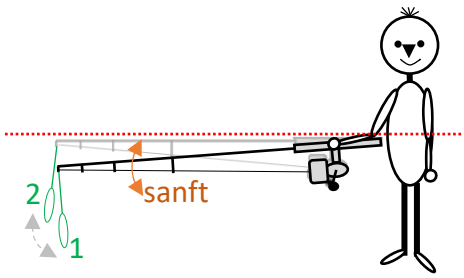


In der Praxis am Wasser:

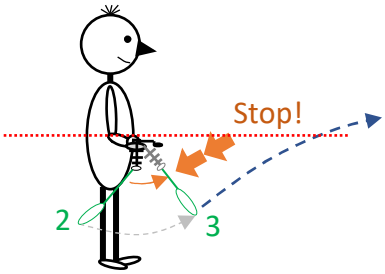
Der Überkopfwurf ist sehr universell einsetzbar, sowohl für leichte und schwere Montagen und vor allem auf mittlere und große Entfernungen. Er erfordert aber immer genügend Freiraum. Die meisten Ufergehölze und Uferbäume wurden wohl mit diesem Wurf „dekoriert“! Am Wasser wird er als Variante auch gern beidhändig beziehungsweise etwas seitlich ausgeführt. Die seitliche Variante beeinträchtigt die Zielgenauigkeit und sollte für den Zielwurf vermieden oder intensiv trainiert werden (siehe oben rechts). In der Praxis wird auch je nach Gegebenheit die Einschwingphase (1 bis 3) weggelassen und hinter dem Körper (bei 4) ausgeführt.

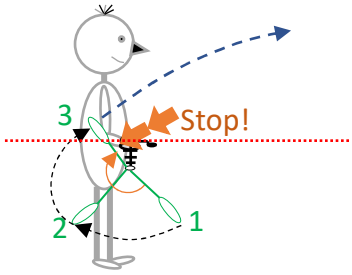
Geübte bringen mit dem Überkopfwurf (auch in Varianten) ihre Montagen wiederholt zielgenau auf weit entfernte Futterplätze und Fischeinstände oder auch kleine Kunstköder trotz Wind genau zum Fisch. Für die erfolgreiche Anwendung dieser Wurftechnik ist das Erlernen des „Bremsens“ von großer Bedeutung!

Der Seitenwurf (von rechts / von links)



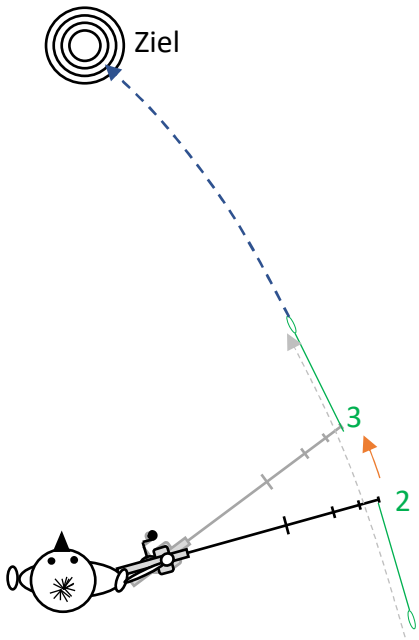
Varianten





Training:

Mit einer Hand werfen! Auch beim Abbremsen/Abstoppen!
Der Seitenwurf wird links und rechts ähnlich ausgeführt. Wichtig ist jeweils, dass sich Rute und Wurfhand auf der jeweiligen Seite befinden (siehe dazu auch „Die verschiedenen Wurfarten). Einfacher wird es, wenn man den Oberkörper seitlich eindreht. Der zielgenaue Seitenwurf benötigt das meiste Training. Beide dargestellten Varianten sind möglich, unter der Rute pendeln und als „Überroller/ teilweise Schleuderwurf“. Dabei aber niemals (im Casting Wettkampf) die Rutenspitze über die Waagerechte heben (rot gestrichelte Linie).
Zunächst leicht einpendeln (1 > 2) und anvisieren. Bei der Pendelvariante dann wie beim Pendelwurf beschleunigen und bei 3 abwerfen. In der alternativen Variante mit der Rutenspitze zum Beschleunigen nach Punkt 2 in eine Kreisbewegung übergehen und das Gewicht somit „über“ die Rute schleudern. Dabei sind kürzere Pendellängen besser zu kontrollieren.
Die Rutenspitze muss dabei aber immer mindestens 1 Meter rechts oder links vom Körper bleiben (Punkt 3)! Nach dem Abwurf (3) darf die Rute beliebig bewegt werden (Wichtig zur Korrektur der Flugbahn).
Rute: mindestens 1,37 m und höchstens 2,5m + Stationärrolle mit 20er-25er monofiler(!) Schnur



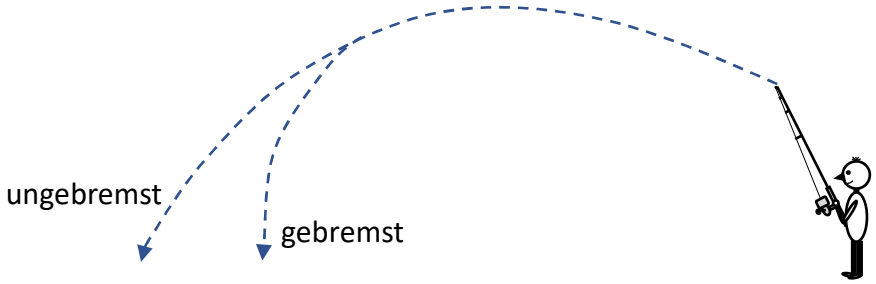
In der Praxis am Wasser:

Der Seitenwurf auch vor dem Körper ausgeführt ist oft das einzige Mittel, um vom bewachsenen Ufer bzw. kleinen Lücken gezielt vor Schilfkanten oder Ufergehölzen zu angeln. Auch unter überhängenden Bäumen ist der Wurf gut geeignet größere Entfernungen als mit dem Pendelwurf zu erreichen.

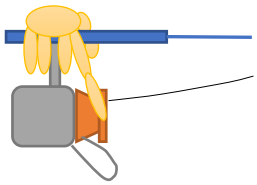
Geübte Werfer vermeiden nicht nur Materialverluste, sondern erreichen mit Seitwürfen – gerade auch beim Spinnangeln – besonders „verdächtige“ Stellen.

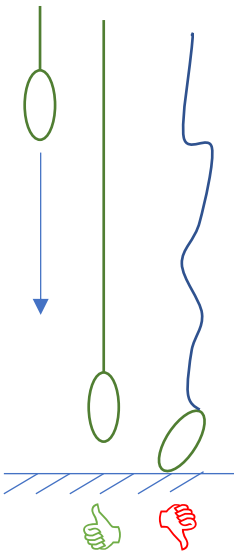
Das Abbremsen

Die Weite eines Wurfes und - in Grenzen - auch die Richtung können durch richtiges Abbremsen des Wurfes gut korrigiert werden. Geübte Werfer setzen Ihre Würfe immer so an, dass diese ohne Bremsen über das Ziel hinaus gehen würden und bremsen den Wurf sanft ab wenn das Ziel erreicht ist.



Für sanftes Bremsen ist die richtige Handhaltung der Rollenhand wichtig. Der Rollenfuß liegt zwischen Ring und Mittelfinger. Der Zeigefinger ist frei beweglich! Zum Halten der Rute genügen die anderen 4 Finger. Hier nun einige Übungen…



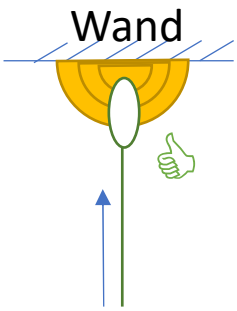


Übung 1 - Ablassen:
Rute heben und den Zeigefinger an den vorderen Spulenrand der Rolle legen und den Rollenbügel öffnen. Die Schnur ist blockiert und das Gewicht hängt ruhig. Nun leicht den Druck des Zeigefingers verringern, bis das Gewicht Schnur von der Rolle zieht. Versucht dabei jeweils nur eine Schnurwindung abzulassen und sofort wieder den Fingerdruck zu verstärken.

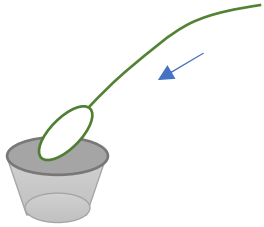
Übung 2 - Ablassen:
Hebt das Gewicht/ die Rute hoch und gebt die Schnur frei. Versucht nun die ablaufende Schnur mit dem Zeigefinger am Spulenrand so zu „bremsen“, dass das Gewicht so knapp wie möglich über dem Boden zur Ruhe kommt. Die Übung könnt ihr beliebig in der Höhe variieren, zum Beispiel auch mal aus dem Fenster ablassen – aber niemanden auf den Kopf.

Übungen 1 und 2 sind erfolgreich, wenn das Gewicht möglichst knapp über dem Boden und ohne harten Ruck zum Halten kommt.

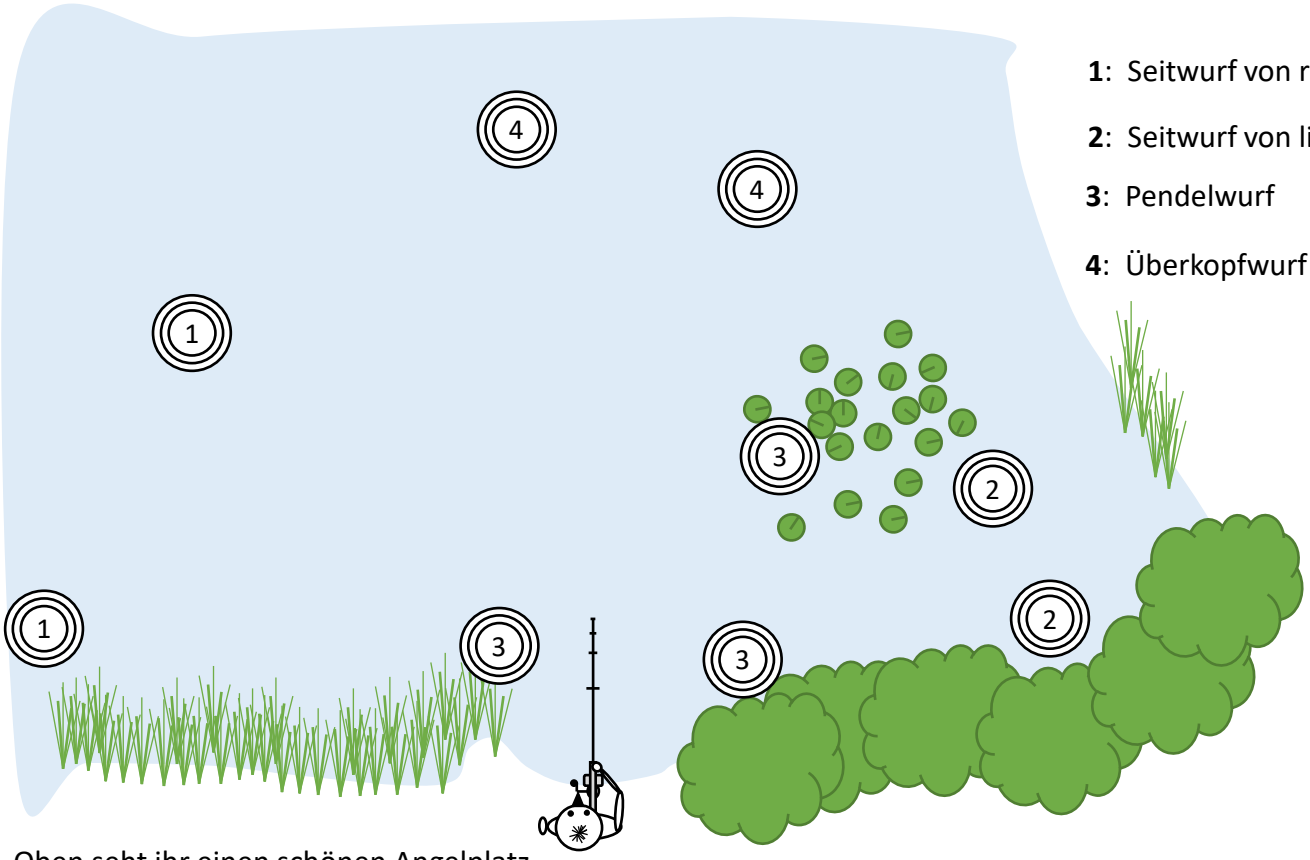
Übung 3: - Antasten:
Markiert euch vor einer Wand ein kleinen Zielhalbkreis. Versucht nun mit einer Wurftechnik eurer Wahl so nah wie möglich an die Wand zu werfen. Bremst dabei den Wurf so ab, dass das Gewicht den zuerst den Boden und zwar so nah wie möglich an der Wand berührt. Es zählt die erste Berührung!



Übung 4: - Bimmeln:
Sucht euch einen Eimer, Blumentopf, Schüssel oder ähnliches – möglichst aus Metall. Ein alter Topfdeckel oder Blechteller tuts auch. Stellt den auf eine freie Fläche und versucht nun mit verschiedenen Wurftechniken und Entfernungen das Gewicht im Ziel zu versenken. Treffer werden dann mit einem „Klonk“ belohnt. Außen treffen ist zwar auch schon gut, aber nicht Ziel der Übung.



Am Wasser



1: Seitwurf von rechts

2: Seitwurf von links

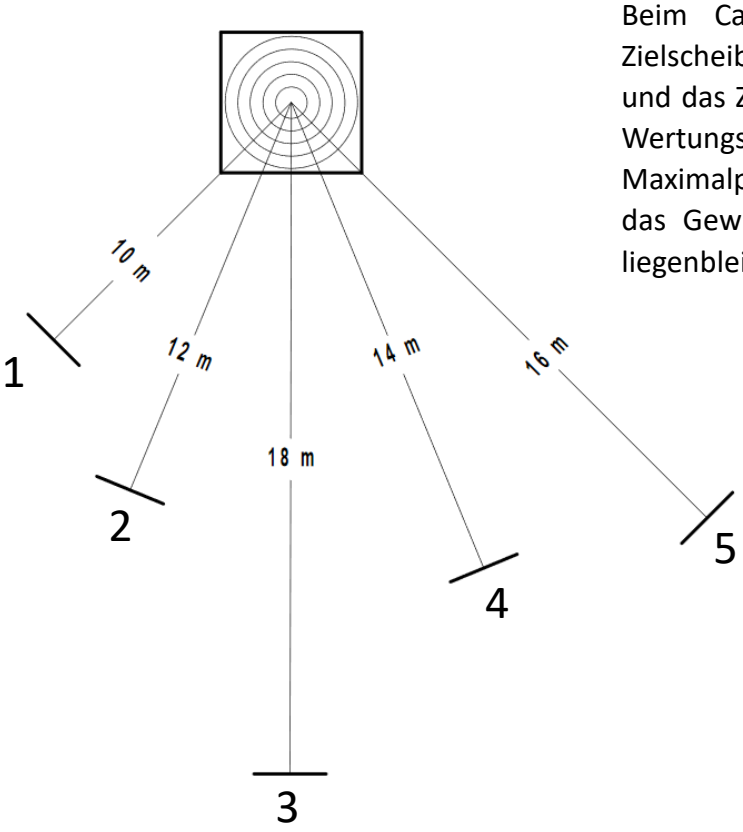
3: Pendelwurf

4: Überkopfwurf

Oben seht ihr einen schönen Angelplatz.

Mit den richtigen Wurftechniken kann nahezu im gesamten Bereich geangelt werden. Wo die dicken Fische aber sind – das kann man nur vermuten... Zum Glück hat das Strichmännchen fleißig geübt und kann dank der verschiedenen Wurfarten alle Hot Spots anwerfen.

Beim Casting:



Beim Casting wird auf eine am Boden liegende Zielscheibe geworfen. Die Ringe zählen jeweils 2, 4, 6, 8 und das Zentrum 10 Punkte. Pro Station (1-5) werden 2 Wertungswürfe mit der angegebenen Technik gemacht. Maximalpunktzahl sind 100 Punkte. Es wird gewertet wo das Gewicht zuerst den Boden berührt, nicht wo es liegenbleibt!

1	10 m	Pendelwurf unter der Hand
2	12 m	Seitenwurf rechts
3	18 m	Überkopfwurf
4	14 m	Seitenwurf links
5	16 m	beliebig