

# PIMP YOUR CAST!

Werfen ist nicht gleich Werfen. Damit Sie wirklich 100 Prozent aus Ihrer Rute herausholen, sollten Sie ein paar Feinheiten beim Wurf beachten. Schießen Sie mit Hilfe der Casting-Clinic Ihre Schnur in ungeahnte Weiten

**G**ehören Sie auch zu den Fliegenfischern, die viel Geld für eine moderne Kohlefaserrute ausgeben, aber ihr Potenzial nicht richtig nutzen? Die meisten von uns werden nicht ohne Stolz von sich behaupten, dass sie über einige teure „Spielzeuge“ im Rutenschrank verfügen. Natürlich macht es Spaß, ein High-End-Gerät zu fischen. Verkaufspreise von 300, 600 oder sogar 1000 Euro stehen jedoch nicht nur für gute Verarbeitung und Ästhetik. In der Zeit moderner Hochleistungsru-ten befassen sich die großen Herstellerfirmen ständig mit der Entwicklung innovativer Materialkompositionen, um ein „schneller, stärker und besser“ der Rutenblanks zu erreichen. So gelang einer weltbekannten Firma durch den Einsatz von Nano-Technologie vor kurzem ein großer Sprung nach vorn. Bei diesen Wurfmaschinen ist es jedoch nicht unbedingt einfach, die gegebenen Möglichkeiten auszuschöpfen oder sogar an die Leistungsgrenzen zu stoßen. Dieses Ziel möchten wir aber mit diesem Artikel erreichen.

## WIE ARBEITET DIE RUTE?

Eine aufgeladene Fliegenrute funktioniert in etwa wie ein Katapult. Sie entlädt ihre Energie und beschleunigt die Flugschnur. Deshalb liegt der Schlüssel zu weiten Würfen vor allem in der Art und Weise, wie wir eine Rute aufladen. Je tiefer die Ladung, desto mehr Energie erhält die Schnur, desto weiter geht der Wurf. Aber wie erreicht man eine optimale, tiefe Ladung der Rute?

## DIE RICHTIGE BASIS

Bevor Sie Ihre Rute richtig „durchladen“, kommen wir um ein paar Basics nicht herum. Eine tiefe Rutenladung ist nutz-



Die Drift der Rute weit nach hinten garantiert ein sehr tiefes Aufladen

Aus einer hohen Position wird die Rute nach vorne herunter gezogen

los, wenn die Schlaufe nicht sauber läuft und die Energie in einem Schnursalat verpufft. Auch wenn es im ersten Moment so aussehen mag, mit Krafteinsatz hat das Laden einer Rute nur bedingt etwas zu tun. Es ist das Ergebnis einer optimal koordinierten Bewegungsabfolge, die sich auch am jeweiligen Rutentyp orientiert. Aber machen wir es nicht zu kompliziert. Um eine saubere Schlaufe zu formen, achten Sie vor allem auf drei wesentliche Dinge:

Erstens sollte die Rutenspitze auf einer geraden Bahn geführt werden. Die gerade Bahn der Rutenspitze ist am besten zu erreichen, wenn sich auch die Rutenhand während des Wurfs auf einer geraden Bahn bewegt. Stellen Sie sich vor den Spiegel und analysieren einmal Ihre Arm- und Handbewegungen.

Zweitens sollten Sie die Rute progressiv aufladen: Ihre Bewegung beginnt langsam und ruhig und wird zunehmend schneller bis zum Stopp der Rute.

Der dritte Punkt ist das Stoppen selbst. Dabei wird die Energie der Rute an die Flugschnur abgegeben, die daraufhin beschleunigt. Nur ein exakt gesetzter Stopp ermöglicht eine optimale Entladung und Übertragung der Energie. Beim Training exakter Stopps achten Sie darauf, die Rute abrupt anzuhalten und mit unbewegter, ruhiger Hand zu verharren, bis die Schnurschleife ausgerollt ist. Viele der schnellen Kohlfaserruten arbeiten am besten, wenn sie abrupt und hart gestoppt werden. Gleichzeitig kann ein leichtes Lockern der Hand nach dem Stopp das Nachschwingen der Rute und die Bildung von Kraftwellen in der Schnur reduzieren.

Kommen wir nun zurück zum Thema Leistung. Wenn Sie auf Distanz gehen wollen, dann versuchen Sie folgende Techniken:

### DRIFTEN

Viele Fliegenfischer orientieren ihren Wurf an den Zeigerpositionen der Uhr und beschreiben die Stopps zum Beispiel als 11-Uhr- und 13-Uhr-Stopps. Um eine tiefe Ladung der Rute zu erzielen, reicht dieser kurze Weg der Rutenspitze in aller Regel nicht aus. Die effektivste Technik, um einen längeren Weg zurücklegen und dennoch einen hohen Stopp setzen zu können, ist die Drift. Driften bedeutet nach dem Stopp mit der Rutenspitze der davonrollenden Schnurschleife zu folgen und so den Arbeitswinkel zu vergrößern. Nach dem regulären Stopp des Rückwurfes bei beispielsweise 13 Uhr bringen Sie die Rutenspitze in eine Position bei 14 oder 15 Uhr, während sich die Schnur in der Luft streckt. Der größere Arbeitswinkel zwischen beispielsweise 14 und 11 Uhr ermöglicht Ihnen ein wesentlich tieferes Aufladen der Rute und der Vorwurf geht entscheidend weiter.

### HERUNTERZIEHEN

Die Armbewegung beim Werfen und das Stoppen der Rute ver-



Stellen Sie die Rute nach dem Stopp hoch auf, um die Schnurschleife eng zu halten

brauchen Muskelkraft. Daher ist es wichtig, durch eine effiziente Bewegung möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Die effizienteste Wurfbewegung ist die Zugbewegung. Ziehen Sie Ihre Rute aus einer hohen und weit nach hinten geöffneten Position (nach der Drift) nach vorne herunter. So erreichen Sie eine gute Aufladung und verbrauchen weniger Energie.

Jetzt strecken Sie einmal Ihren Wurfarm über den Kopf und greifen Sie mit der Hand nach hinten, als wollten Sie sich zwischen den Schulterblättern kratzen. Nun heben Sie die Hand über die Schulter und richten sie nach hinten aus. Ihre Hand sollte dabei höher in der Luft sein, als Ihr Kopf. Dies ist eine hervorragende Ausgangsposition für Ihren gezogenen Vorwurf. Ziehen Sie den Ellenbogen nach vorn herunter und strecken Sie den Arm bis zum Stopp. Ergebnis: ein guter Wurf!



Unterstützen Sie den Wurf durch einen Zug mit der Schnurhand

zusätzliche Schnur durch die Rutenringe zieht.

Um eine saubere Schleife zu formen, ist es wichtig, die Bewegungen von Ruten- und Schnurhand zeitlich zu trennen und möglichst nacheinander auszuführen. Die Zugunterstützung sollte erst bei oder nach dem Rutenstopp erfolgen, wenn die Rute bereits aufgeladen ist. Außerdem ist es wichtig, dass die Schnur zwischen Schnurhand und Leitring der Rute stets gestreckt ist und hier keine Slackline (lose Schnur) entsteht.

### SNAPS

Nicht alle, aber viele Ruten reagieren positiv auf sogenannte Snaps. Der Begriff „Snap“ bezeichnet ein schnelles, kontrolliertes Umlegen des Handgelenks vor dem Rutenstopp, um eine noch tiefere Ladung der Rute bis in den Handteil zu erreichen. Die Rute wird nach vorn gezogen und am Ende der Armbewegung das Handgelenk nach vorn umgeklappt. Versuchen Sie auch hier, die Bewegungsabläufe sauber voneinander zu trennen, indem Sie die Arm- und die Handbewegung nicht gleichzeitig, sondern nacheinander ausführen.

### DIE SCHLAUFE ZUZIEHEN

Eine enge Schnurschleife verfügt über mehr Energie und bewegt sich schneller durch die Luft. Dadurch erreichen Sie eine wesentlich größere Wurfweite. Um die Schnurschleife möglichst eng zu halten, lassen Sie die Rute nach dem Vorwurfstopp nicht nach vorn heruntersinken, sondern bringen Sie sie in eine hohe Position, indem Sie den Arm in einer 10- bis 11-Uhr-Position in die Luft strecken. Durch diese Ausrichtung der Rutenspitze wird die Schleife regelrecht zugezogen und rollt besonders eng und energetisch aus. Die Leinengeschwindigkeit wird erhöht.

### ZUGUNTERSTÜTZUNG

Die Unterstützung des Wurfes durch einen Zug mit der Schnurhand ist für viele Fliegenfischer der Schlüssel zu weiten Würfen. Die Zugunterstützung ist relativ schnell durch ein Bewegungstraining ohne Rute zu erlernen. Nehmen Sie stattdessen einen Stift in die Hand. Jetzt machen Sie die Bewegungen von Ruten- und Schnurhand einmal in Zeitlupe bis Sie Ihren Rhythmus gefunden haben. Nutzen Sie den größtmöglichen Weg Ihrer Schnurhand aus, um der Schnur ein Maximum an Energie zuzuführen. Am Ende des letzten Vorwurfes ziehen Sie die Schnurhand schnell und weit herunter und beschleunigen so die imaginäre Leine in der Luft. Als Ergebnis denken Sie sich eine enge, energetische Schleife, die eine Menge





## EINSCHIESSEN

Um die Rute zu laden, benötigen wir einen Widerstand, gegen den die Rute durchgebogen wird. Dieser besteht in dem Gewicht der Schnur in der Luft. Für eine tiefere Ladung ist es vorteilhaft, die Rute gegen ein größeres Schnurgewicht aufzuladen. Daher sollte sich vor dem letzten Vorwurf eine lange Leine in der Luft befinden. Es ist dazu aber weder erforderlich noch sinnvoll, dass Sie die Schnur mit vielen Leerwürfen lange in der Luft halten, bevor der letzte Vorwurf erfolgt. Es ist wesentlich effektiver, wenn Sie beim letzten Rückwurf eine größere Menge Schnur einschießen lassen. So bringen Sie mit einem Mal ein großes Schnurgewicht in die Luft und laden die Rute beim Vorwurf in voller Tiefe auf. Nehmen Sie noch einmal den Stift zur Hand! Rückwurf mit Zugunterstützung, Schnur einschießen lassen... Vorwurf, Zug... super!

## BODY-MOVEMENT

Sehr gute Werfer zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie beim Werfen ihren gesamten Körper effektiv einsetzen. Distanzwerfer bewegen niemals nur ihren Arm und die Schulter, um die Rute aufzuladen. Beim letzten Rückwurf wird der gesamte Oberkörper nach hinten gespannt und beim Vorwurf machen sie meist regelrecht einen Schritt nach vorn. So wird eine zusätzliche Strecke der Ruten spitze gegen das in der Luft befindliche Schnurgewicht zurückgelegt und eine tiefere Rutenladung erreicht. Stellen Sie Ihre Füße hintereinander versetzt auf, um den Körper in Wurfrichtung zurück und nach vorn bewegen zu können. Lassen Sie Ihren Körper arbeiten wie einen Flitzebogen und holen Sie die Energie aus Ihrer Rumpf- und Beinmuskulatur. Ihre auf diese Weise geflexte Rute katapultiert die Leine mit viel Energie nach vorne und die Runningline fetzt Ihnen durch die Ringe.

## LEERWÜRFE

Unnötig viele Leerwürfe sind fast immer nachteilig. Besonders, wenn Sie eine größere Schnurmenge in der Luft halten. Mit jedem Wurf reduziert sich die Muskelkraft und das Risiko eines Wurffehlers steigt. Es ist besser, mit wenigen Leerwürfen die Leine in der Luft zu verlängern und dann nach vorne abzuschleßen. Beginnen Sie mit ruhigen Würfen und steigern Sie dann die Geschwindigkeit der Wurfbewegung. Lassen Sie der Schnurschleife genügend Zeit,

ist die richtige Körperbewegung, und die lässt sich auch ohne Geräte sehr gut üben. Frequenz statt Dauer! Trainieren Sie immer wieder ein wenig. Lange Übungseinheiten sind eher kontraproduktiv: Die Muskeln und der Kopf ermüden und das Werfen wird zunehmend schlechter.

Werfen Sie nicht immer nur mit Ihrer Lieblingsrute. Versuchen Sie sich stattdessen an Geräten, mit denen Sie nicht auf Anhieb klar kommen. Langsame, vollparabolische Ruten verhalten sich anders als schnelle Kohlefaserstecken und zeigen Unsauberkeiten im Wurflauf deutlicher auf. Versuchen Sie

Ein regelmäßiger Wechsel zwischen verschiedenen Rudentypen ist ebenfalls von Vorteil. Gerade deutliche Unterschiede im Wurfverhalten der Geräte erweitern den persönlichen Horizont. Wechseln Sie von einer parabolischen Rutenklasse 2 auf ein schnelles Hechgerät oder besser noch eine 12er Salzwasserrute. Sie lernen ruhige saubere Bewegungen und präzise harte Stopps. Zum Schluss das Wichtigste: Suchen Sie sich regelmäßig Korrektur durch versiertere Werfer. Eine fachkundige Anleitung hilft immens bei der persönlichen Fehleranalyse und -berichterstattung. Natürlich bereitet es Ihnen



Je tiefer die Rutenladung, desto weiter geht der Wurf

um vollständig auszurollen, während die Rute in Position driftet. Beim letzten Rückwurf einschleßen lassen und dann sauber nach vorn herunterziehen. Präziser Stopp und die Rute hoch aufstellen. Nun dürfen Sie Ihrer Schnur hinterher schauen, während sie die Richtung Horizont fliegt.

## DAS TRAINING

Wenn Sie die vollen 100 Prozent aus Ihrer Fliegenrute holen wollen, müssen Sie Ihre Würfe trainieren. Dazu benötigen Sie nicht unbedingt eine Rute in der Hand. Die Grundlage eines perfekten Wurfs

sich bei Gelegenheit mal an einer Gespließten. Hier gilt es vor allem, die Fliegenrute nicht zu „überpowern“, sondern die beschriebenen Elemente eines „guten Wurfs“ in einen fließenden Ablauf zu integrieren. Suchen Sie die Herausforderung! Je wabbeliger der Stock, desto sauberer wird langfristig Ihr Wurf.

Freude, Ihre vollkommen autodidaktische Weiterentwicklung zu beobachten – aber es geht nichts über das „Aha!“, wenn Sie den entscheidenden Tipp bekommen und gleich einen Sprung nach vorne machen.

Vielleicht besuchen Sie einmal eine Casting-Clinic. Wir freuen uns auf Sie!



## INFORMATION

the Casting-Clinic: Hinter diesem Namen stecken Andreas Schmitt, Florian Böttcher, Matthias Meyer, Andreas Funk, Michael Winterberg, Jonas Hölz, Jan Bürger, Marc Rädisch und Kurt Zumbrunn. Für weitere Informationen besuchen Sie die Hardy-Teamangler und Wurf-Spezialisten im Internet auf: [www.casting-clinic.de](http://www.casting-clinic.de)