

## **Verder werpen : Hoe en Waarom ?**

**Er zijn vier soorten werptechnieken :**

- 1) over het hoofd (overhead) :** klassiek, simpel , maar zeer beperkt in afstand, nadeel aasbeschadiging bij harde worpen, kracht is de boodschap
- 2) van de grond werpen (Off-the-Ground) en zijn varianten (Zuid-Afrikaanse worp) :** grote afstanden mogelijk, nadeel aas en lood vertrekken liggend op de grond
- 3) pendulum worp :** worp in één vloeiende beweging met minimale aasbeschadiging bij een maximale afstand. Techniek is de boodschap.
- 4) achterwaartse worp (Back-Cast) :** rust op de principes van de Pendulum, vooral voor grotere werpgewichten een voordeel (200gram en meer)

### **Stukje geschiedenis**

Eind jaren zestig gingen de vangsten van de Engelse vissers enorm achteruit. Met de boot echter was er nog steeds een goed maal te vangen. Men merkte al snel dat wie verder wierp, meer kans had op meer vis. Een aantal mensen gingen toen zoeken naar methodes om verder te werpen. Als snel had men door dat kracht niet de oplossing was. Dit omdat men zag dat zoveel te harder men wierp, het aas meer beschadigd raakte. Soms zelfs zo hard dat de haken leeg in het water belanden en zo vang je nu eenmaal ook geen vis.

Men moest dus de werptechniek veranderen. Na wat zoeken is men uiteindelijk gekomen tot de Pendulumworp die succesvol is doordat deze worp mits een goede uitvoering ervoor zorgt dat iemand veel verder werpt dan met een klassieke over-het-hoofd worp met minder beschadiging van het aas.

### **De twee worpen die wij hier verder gaan bespreken zijn het van de grond werpen (verder Off-the-Ground genoemd) en de Pendulum-worp:**

Eigenlijk zijn dit dezelfde worpen daar de Off-the-Ground worp de basis vormt voor de Pendulum-worp en een onderdeel is van een goed uitgevoerde Pendulum worp.

Bij de Off-the-Ground worp start het lood liggend op het strand terwijl bij de Pendulum-worp het lood in de lucht wordt geslingerd als een voorbereiding op de eigenlijke worp.

Hoe de worp ook begint, de uitgangspositie en uitvoering van verre krachtige worpen zijn gebaseerd op een aantal fundamentele principes. Goede methodes zorgen ervoor dat de hengel zijn werk doet en zij zorgen ervoor dat ze gebruik maken van verschillende spiergroepen om zo een volledig gebogen hengel te ontwikkelen.

Om telkens weer goed uitgevoerde en dus krachtige worpen te bereiken :

**Prioriteit 1 – baseer uw worp op een stevige basis**

**Prioriteit 2 – zorg ervoor dat de hengel en uw lichaam efficiënt samenwerken**

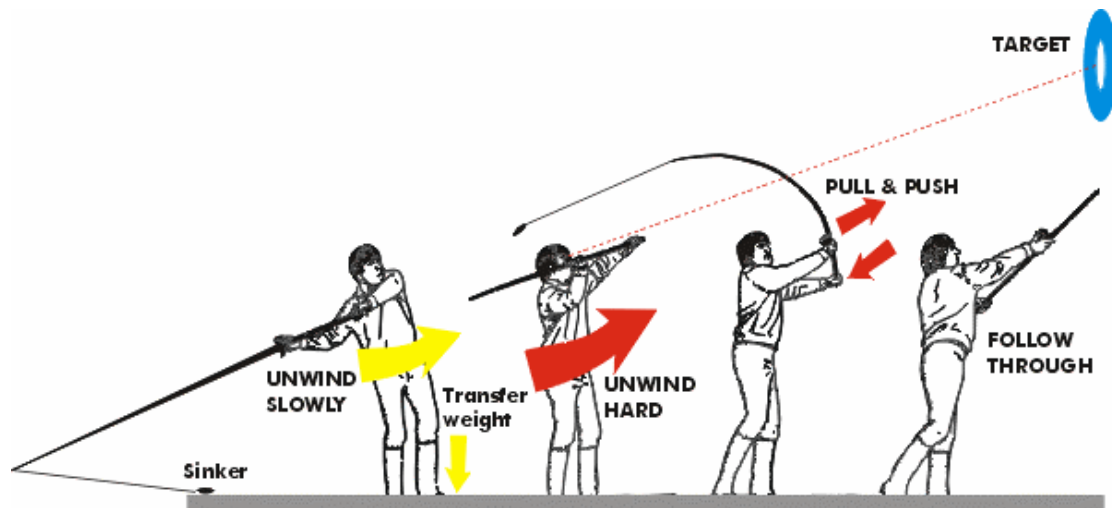
**Prioriteit 3 – begin met een simpele Off-the-Ground techniek zelfs als je wil leren pendelen**

## **Basis worp : van de grond werpen**

### **Off-the-Ground tot Zuid-Afrikaanse worp**

Tips :

- start met het van de grond werpen ook als u uiteindelijk de Pendulum worp wil beoefenen
- alle krachtige worpen worden gevormd met deze zelfde basis
- er wordt veel meer kracht ontwikkeld als je je volledig lichaam gebruikt ipv enkel je armen
- maak er een goede gewoonte van om elke worp dezelfde posities in te nemen
- kom tot rust en neem je tijd om de worp goed uit te voeren
- Kijk tijdens de push-pull beweging in de richting dat het lood moet vertrekken : ideaal is uiteraard recht voor u maar ook onder een hoek van ongeveer 30 tot 35 graden. Gebruik een denkbeeldig doel (target).

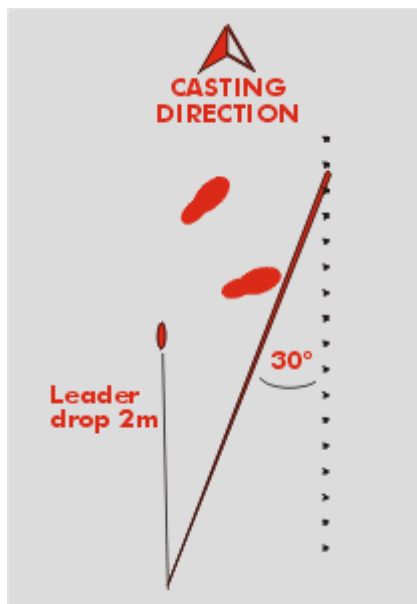


### Basisbegrippen Off-the-Ground

Misschien is het je opgevallen dat goede werpers rustig zijn. Zij zwieren de hengel zo dat hij volledig gebogen wordt en de onderlijn richting hemel schiet, maar zij blijken zich hiervoor nooit in te spannen en hun reels pruiken bijna nooit. Het geheim is dat zij hun complete lichaam gebruiken om kracht te zetten en om de hengel te buigen. De sterkste spiergroepen bevinden zich in de benen, heupen, schouders en rug. Alle atletische werptechnieken (hamerslingeren, discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten) maken gebruik van deze spiergroepen omdat ze zoveel sterker zijn dan de armen alleen. Om een Off-the-ground simpel te zeggen: wind uzelf op als een spiraalveer, leg de onderlijn op de grond, en laat uzelf afwinden om zo te werpen. Dit in gedachten maakt krachtige werpstijlen veel makkelijker uit te voeren en te begrijpen.

### Hoe zetten we onze voeten :

De onderstaande tekening toont ons waar we onze voeten moeten zetten, de hoek waarin we de hengel moeten houden en waar we het lood moeten leggen. Het lood bevindt zich in een hoek binnen de hengel. Dit met een relatief korte slaglengte (ong. 2m). Het lood dient daar te liggen om een grote inertie (traagheid) te geven aan het begin van de worp. Vanaf het moment dat de hengeltop beweegt, zal het lood weerstand bieden. M.a.w. de hengel laadt zich reeds vroeg in de worp op. Dit is ideaal voor een beginnend werper. Om krachtig en soepel te werpen is het essentieel om goed en comfortabel te staan maar ook om goed opgesteld te staan ten opzichte van de werprichting. Om ver te werpen mag het doel niet ter hoogte van het wateroppervlak zijn. Het dient een denkbeeldig luchtdoel te zijn in een hoek van ongeveer 30graden een beetje rechts van waar je effectief wil werpen.



**Het is niet genoeg om te denken aan het denkbeeldig doel, je moet er effectief naar kijken. Je ogen fixeren op de denkbeeldige plaats is cruciaal omdat het de positie van het hoofd bepaalt. Dit zorgt ervoor dat in de draai beweging het einde van de worp op de juiste plaats is.**

De basishouding kan gemakkelijk ontdekt worden door met de hengel te zwieren alsof het een hamer zou zijn. Beeld je in dat de hengeltop het hamerhoofd is. Sla nu naar het denkbeeldig doel door gebruik te maken van dezelfde duw-trek beweging die je zou maken met een hamer met lange steel (voorhamer). Je zal zien dat je houding automatisch is aangepast. Voor de meeste mensen geldt dat als de voeten een schouderbreedte uit mekaar staan ze een comfortabele positie hebben. Als er een lijn getrokken zou worden tussen de tip van de linkervoet en de hiel van de rechervoet, dan zou deze lijn zo goed als in de werprichting moeten wijzen.

Deze natuurlijke houding stelt het lichaam in staat om efficiënt te werken en een redelijk compacte krachtboog te produceren waardoor de hengel en dus het lood kan versnellen. Wanneer je een beginnend werper bent, is het aan te raden van geen te grote starthoek (30graden, zie tekening) te

nemen. Als men het lood verder gaat wegleggen dan 30graden, wordt de mogelijke krachtopbouw groter. Men praat van een Zuid-Afrikaanse worp vanaf de hengel 270graden of meer aflegt tijdens de worp. M.a.w. Als men de hengel op de tekening in een hoek legt van 90graden of meer. Helaas is dit slechts weggelegd voor enkelingen die voldoende kracht en body bezitten om de opgebouwde krachten te kunnen controleren.

### **Wegleggen van onderlijn en lood**

Aangezien er een relatief kleine bewegingsruimte is tussen de startpositie en het punt waarop de armen de hengel richting ingebeeld doel moeten beginnen te hameren, is het belangrijk om de hengel snel te laten buigen. Dit wordt bereikt door het lood in een positie te leggen die het meest weerstand biedt bij vertrek. Vanaf de tip van de hengel beweegt, begint automatisch de tip van de hengel te buigen.

### **De Lichaamsrotatie gebruiken**

Kijk naar het ingebeelde doel en zet uw voeten in de juiste positie. Draai uw bovenlichaam weg van het water en leg het lood op het strand klaar om weg te werpen. Tijdens de draaibeweging is het belangrijk om de voeten niet te verplaatsen zodat de meeste rotatie door het bovenlichaam gebeurt. Voel je lichaam optorsen zoals een veer.

Hou de hengel zo dat je niet verkrampt staat, maar ook niet over-stretched staat als het lood in de startpositie ligt. Voeten, hengel en lood dienen elke worp weer in dezelfde positie te komen tenzij je opzettelijk veranderingen uitprobeert. Concentreer je dus om steeds dezelfde startpositie te nemen : zet je voeten hetzelfde (stevig, maar comfortabel) en maak dat de afstand van je top tot aan je lood steeds dezelfde is voor elke worp. Het helpt soms om markeerpunten te maken in het zand.

Twee belangrijke controlepunten zijn de hengeltop en de hoogte van de linkse elleboog. De top van de hengel moet net niet de grond raken. De elleboog wordt omhoog gehouden zodat voor iemand die u bekijkt vanuit de zij het lijkt alsof de linkervoorarm een verlenging is van de hengel. Deze punten dienen perfect uitgevoerd te worden om het de armen mogelijk te maken de hamerbeweging van hiervoor (push-pull) juist uit te voeren.

### **Gewicht op de achterste voet**

In de startpositie (zicht weg van de zee) met het lood klaar om te werpen dien je erop te letten dat je lichaamsgewicht rust op je rechterbeen. Dit gebeurt automatisch door het naar achter leunen. Je moet er dus niet aan denken tijdens het klaarzetten van je startpositie. Maar als alles klaar is om de worp uit te voeren, let er dan even op dat je op je rechterbeen steunt. Indien niet, dan is je startpositie fout en begin je opnieuw.

### **Waar is het doel ?**

Herinner jezelf eraan waar het doel is. Zet het vast in je geheugen. Nu is tijd voor actie. Draai je hoofd en blokkeer uw ogen bij het zien van het denkbeeldig doel in de lucht en terzelfder tijd...

### **Verplaatsen lichaamsgewicht**

...verplaats je je gewicht naar je linkerbeen. De combinatie van het draaien van je hoofd en het verplaatsen van je lichaamsgewicht laat automatisch je worp starten. Je armen doen op dit moment niets en moeten gewoon in dezelfde positie worden gehouden.

Als je dit correct uitvoert, heb je een tijdelijk gevoel alsof je alles (je lood en lijn) achterlaat gecombineerd met het gevoel dat de hengel steeds zwaarder en stijver wordt. Als je meer vertrouwd geraakt met de worp, zal je voelen dat de eerste beweging van de hengel aanvoelt zoals het werpen met een speer.

Wat er gebeurt is dat door het verplaatsen van het lichaamsgewicht naar je linkerbeen, je bovenlichaam zich afwikkelt totdat het haaks op de waterlijn staat. De hengel blijft even achter en volgt dan de schouders. Het lood werkt sterk tegen en spant de hengel op en vormt deze om in een hefboom. Dit alles gebeurt automatisch.

### **Trek en duwbeweging (Push-Pull)**

Gefocust op het denkbeeldig doel blijft de actie nu voorwaarts en naar boven gericht doorgaan. Als het lichaam afgewikkeld is, komt het moment dat het goed aanvoelt om de hamerbeweging (push-pull) uit te voeren. Op dit moment niet twijfelen en de trek- en duwbeweging uitvoeren zodat het lood wegschiet richting denkbeeldig doel.

Probeer in je eerste pogingen met beide armen evenveel kracht toe te voegen. Later als de worp vloeiender wordt en de slaglengte en loodpositie preciezer zijn geworden mag je de trekbeweging met je linkerarm opdrijven tot maximum trekkracht.

Deze begin off-the-ground worp werkt zeer goed samen met de moderne werphengels. Het zorgt er ook voor dat een worp genoeg hoogte heeft. Iets wat belangrijk is als je nog aan het leren bent.

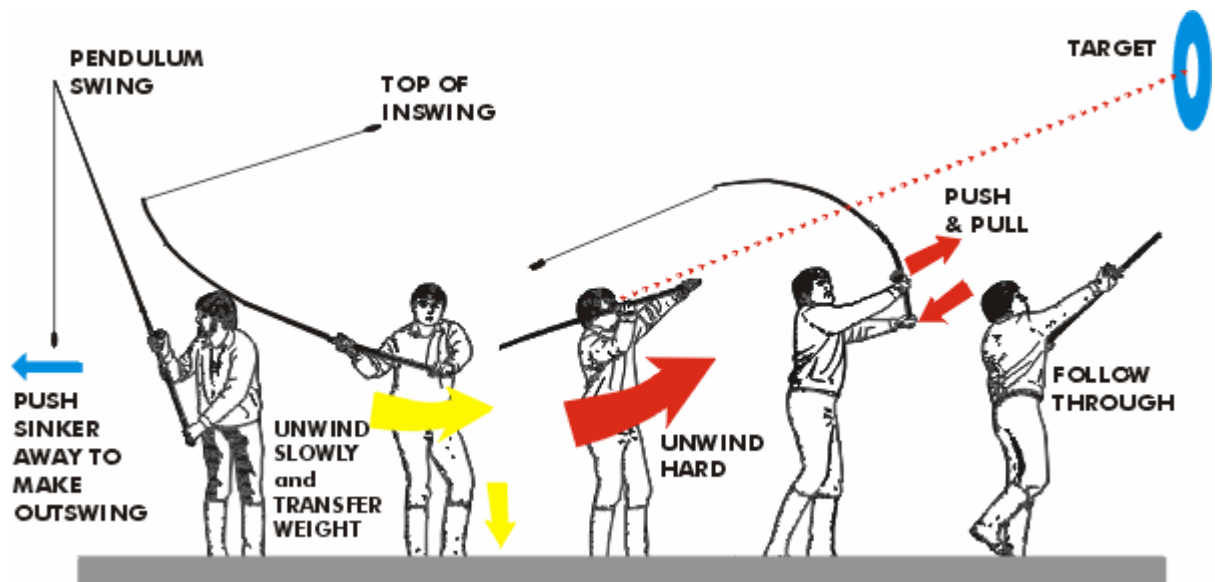
Werpen op automatische piloot kan zeer verwarrend zijn, maar blijf vechten tegen de natuurlijke drang om elke stap te overanalyseren en te controleren. Denk simpel !! De worp kan samengevat worden in enkele trefwoorden :

- bepaal het denkbeeldig DOEL

- DRAAI weg van de zee
- Leg uw LOOD op zijn plaats
- Verplaats uw GEWICHT naar uw linkervoet terwijl je je HOOFD draait richting doel
- VOEL de hengel buigen
- HAMER (push-pull) de worp richting denkbeeldig doel

## Simpel Pendulumwerpen :

- De pendulum-worp is een ruimere toepasbare werpmethode tijdens het vissen dan off-the-ground werpen
- De wedstrijdpendulum houdt zowat alle Wereldrecords afstandwerpen
- Beheers het van de grond werpen voordat je verder gaat met het aanleren van de pendulum
- Je hebt geen speciaal materiaal nodig voor het vissen met de pendulum-worp
- Pendelwerpen heeft veel mogelijkheden, van simpele visworp tot extreme wedstrijdworp
- Maak de pendelbeweging met vertrouwen, zoniet zal de worp jou controleren
- Vertraag ! De vispendulum is een erg luie, rustige werpstijl
- De pendulum-worp kan zowel met een werpmolen als met een werpreel uitgevoerd worden

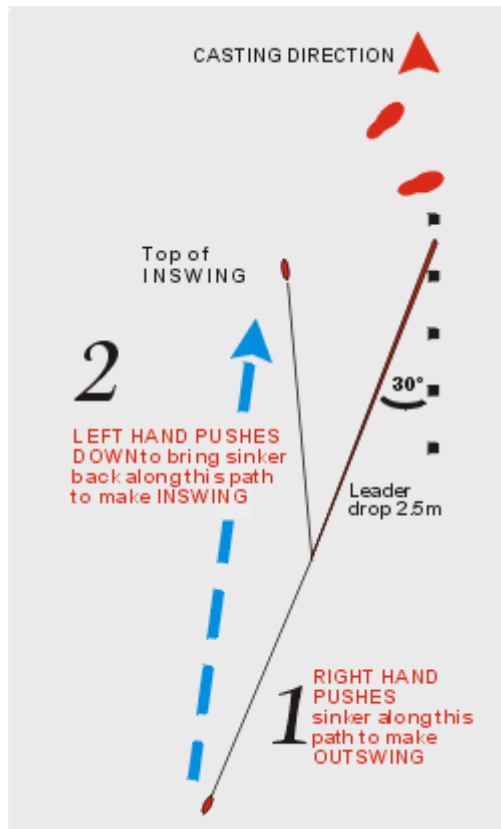


### Voordelen van de pedulumworp

Een in de lucht startend lood laat je de vrijheid om al wadend of van rotsen te werpen. De grond waarop je staat, strandzand, modder of zeewier maakt geen verschil. Bij het van de grond werpen daarentegen is de ondergrond wel van belang daar je je onderlijn erop neerlegt.

Het ontwerp van de hengel is belangrijk voor het pendulumwerpen, maar de huidige moderne vishengels zijn uiterst vergeeflijk en zeer geschikt. Bijna elke strandhengel van 3,5m tot 4m met een soepele top en een stevige butt (onderste deel van de hengel) voldoet perfect aan de eisen en zal zijn werk prima doen. Er zijn hengels te koop van 100euro waarmee je meer dan 200m kan werpen.

De pendulumworp is een zachte vloeiende werpstijl. Ondanks zijn beruchtheid van een venijnige en moeilijk te leren werpstijl is de pendelworp een tamme en vergeeflijke werpstijl, maar enkel als hij in de basis juist wordt uitgevoerd. Daarmee is het de traagste werpstijl van alle werpstijlen met alle tijd van de wereld om moeiteloos kracht te ontwikkelen.



## De basisbeginselen van de Pendulumworp

Het is maar een kleine stap van het off-the-ground werpen naar het pendulumwerpen als de basis van het van de grond werpen juist wordt uitgevoerd. De pendulumworp is geen worp die je direct kan aanleren. Het is veel beter om de pendelbeweging en de krachtopbouw afzonderlijk aan te leren. De krachtopbouw is bijna volledig gelijk aan deze van de off-the-ground worp die we apart aangeleerd en besproken hebben. Al wat we dus moeten bijleren is de statische start van de off-the-ground stijl te vervangen door de pendelbeweging of schommelbeweging.

## Hou het simpel

Het mengen van de nieuwe pendulumworp met de klassieke over-het-hoofd worp zou een nachtmerrie zijn en totaal geen winst opleveren. Ook het direct napen van de topwerpers met enorme slingerbewegingen zou een slechte start zijn en geen resultaat geven. Hou het daarentegen simpel en de twee bewegingen zullen samen vloeien. Het geheim zit hem erin om, net als bij de off-the-ground, de worp eenvoudig te laten. Dit betekent geen overdreven lang slageinde en geen dolle ongecontroleerde slingerbewegingen.

Het is essentieel dat zich zowel hengel, lood en voorslag alle tezamen in de juiste positie bevinden als

de slingerbeweging voorbij is en de krachtopbouw gaat beginnen. Als de slingerbeweging niet juist werd uitgevoerd of het lood zit niet hoog genoeg dan kan de hengel niet juist reageren bij het starten van het afwinden van je lichaam.

Het punt in de lucht waar het lood zijn hoogste positie bereikt bij het binnenslingeren van het lood bepaalt het succes of het mislukken van de ganse oefening. De truc bestaat erin om exact de juiste positie te vinden die voor jou succes brengt. De meeste werpers zoeken dit door uitproberen en uitzoeken met veel mislukking als gevolg. Gelukkig is er een gemakkelijkere methode.

Zet u hetzelfde als voor de off-the-ground worp. In plaats van het lood weg te leggen hou je de hengel bijna vertikaal voor je met het lood aan een slageinde van ongeveer 2,5m. Een zulks slageinde is gemiddeld goed om met de meeste hengels een lood van 150gram weg te zetten. Een beetje uitproberen is misschien wel nodig om de juiste slageindlengte voor jou te bepalen.

## De pendelbeweging controleren

Om te beginnen gebruik je dezelfde hoek als bij het off-the-ground werpen, 210 graden vanaf de werprichting te beginnen. Beeldt je een lijn in in deze hoek en zwier dan het lood uit langs deze lijn. Doe dit door uw rechterhand naar buiten te duwen. Hou hierbij uw linkerhand stil. Duw stevig genoeg zodat het lood net boven hoofdhoogte komt. Als het lood zijn maximumhoogte bereikt en even blijft hangen, druk dan je linkerhand naar buiten zonder je rechterhand te bewegen. De rechterhand hier bewegen (heffen of terugtrekken) is een veel voorkomende fout met grote gevolgen.

De linkerhand drukken we naar buiten om het lood terug naar binnen te zwieren richting je lichaam. De baan die het lood volgt tijdens het naar binnen zwieren is niet dezelfde als die van de uitzwieren. Het zal iets meer rechts van je hengel zijn zodat het lood naar boven zwiert buiten je zicht en naast je rechterschouder. Als je naar je lood gaat kijken, zal de worp mislukken. Dus concentreer je daarentegen op het gevoel van het naar binnen zwieren van het lood. Op het moment dat het lood zijn maximum hoogte bereikt achter je, wordt je een apart gevoel gewaar wat wel eens beschreven wordt als het "verdwijnen van het lood" daar de trekkracht van het lood op de voorslag en hengel tip bijna volledig wegvalt. Op dit moment begint het volgende deel van de worp.

## Er is meer tijd dan je denkt

De ervaring zal je leren dat je alle tijd van de wereld hebt om over te gaan tot het volgende deel van de worp. Het "verdwijnen van het lood" duurt veel langer dan je wel denkt. Het hele zwierverhaal of pendelen moet traag tot bijna lui aanvoelen. Als je de reactie van het lood niet kunt voelen en toch de correcte beweging maakt met de rechterhand en de linkerhand, probeer dan wat te experimenteren met

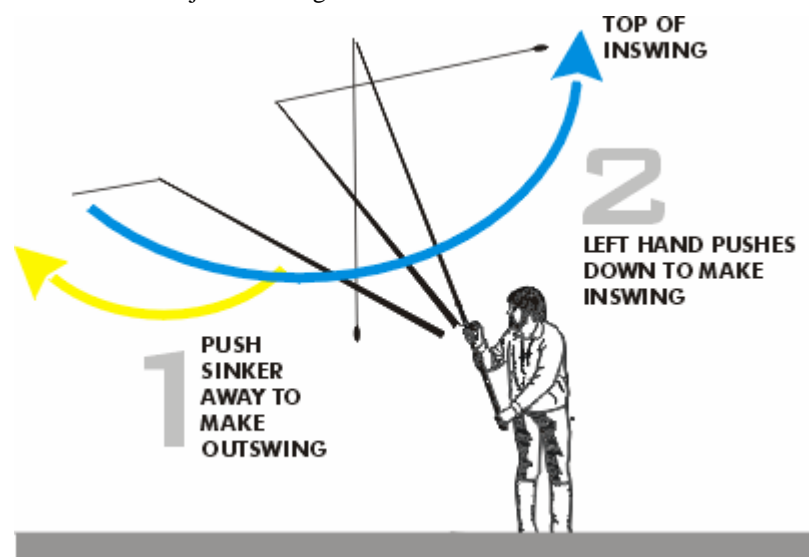
het slageinde en de starthoek. Probeer een langer slageinde, zwier iets trager, duw het lood wat hoger of breng het dode punt meer naar de buitenkant.

### **Voel de positie van het lood**

Voel hoe het lood de top bereikt na het inzwieren, laat het voor een kort moment hangen en vertrek dan rustig met het afwinden van je lichaam om je hengel volledig te buigen, wat zowat hetzelfde is als bij een off-the-ground worp.

### **Maak de worp vloeiend**

Maak geen bewuste inspanningen om de krachtboog te veranderen of te controleren. Doe hetzelfde als wat je deed met het van de grond werpen en de worp zal zichzelf aanpassen. Wat je vooral nodig hebt, is vertrouwen in je uitvoering.



Kortom :

- 1) Voel het lood “verdwijnen”
- 2) Wind je getorste lichaam af
- 3) Zoek en kijk naar het denkbeeldig doel
- 4) Voer de trek en duwbeweging uit met je armen.

### **Leertips**

- concentreer u op de techniek : u volgt vooral de bewegingen van uw armen en niet de bewegingen van de hengel.
- Zorg dat u gedurende de ganse worp kunt blijven versnellen. U doet dit best door het krachtgedeelte zo lang mogelijk uit te stellen en toch te blijven versnellen.
- Zoveel te later men zit in de worp zoveel te belangrijker de juiste positie van alles wordt om de eindbeweging (push-pull) juist uit te kunnen voeren. Baseer je dus op de basis off-the-ground!!
- Hou uw lichaam vertikaal en laat de hengel rond u draaien : dus niet de hengel werpen en uw lichaam aanpassen aan de hoeveelheid kracht er opgebouwd is.

### **Conclusie**

Pendelen leer je niet zomaar. Je doet het in twee stappen. Eerst van de grond werpen en daarna de pendelbeweging toevoegen. Ideaal wordt het als je je laat begeleiden door een ervaren instructeur. Als je gaat oefenen, neem dan een ruime veiligheidsmarge zodat je niemand kan raken (niet oefenen op het strand tussen de zonnekloppers of vissende collega's vvb). Zorg er ook voor dat je voorslag voldoende dik is om de krachten van de pendelworp aan te kunnen (minstens 0,75mm!).

Als je begeleiding wil, kan je altijd terecht bij mensen uit een casting-vereniging. Wil je weten wie de dichtstbijwonende instructeur is, contacteer dan de secretaris van de Belgische SportsCasting Federatie vzw, Walter De Cock op 0496/493.846 of e-mail naar [voorzitter@surfcasting.be](mailto:voorzitter@surfcasting.be) . Allerlei informatie is te vinden op de website van de Belgische Surfcasting Club vzw → [www.surfcasting.be](http://www.surfcasting.be) .

De hele bedoeling van het aanleren van deze worpen is in de eerste plaats meer vis vangen op een leukere manier.

Ik wens je dan ook veel visplezier,

Opdebeeck Erik.

Met dank aan John Holden die voor de tekeningen heeft gezorgd.