

WAT JE VAN VER HAALT...

TIPS VOOR EEN BETERE
WERPTECHNIEK

Zo ver mogelijk willen werpen zit haast ingebakken bij sportvissers – zeker bij strandvissers die een uitgestrekte einder voor zich hebben. Soms is dat ook essentieel voor de vangsten, want ver werpen kan meer kans op vis betekenen. Hoe je de *off the ground* worp het beste in kunt zetten, legt Oranje international en ‘werpkanon’ Rob Punselie je in dit artikel uit.

TEKST: ROB PUNSELIE > FOTOGRAFIE: SANDER BOER



Een goede startpositie is essentieel voor het maken van een geslaagde worp.



Positioneer de hengel in een hoek van 30° ten opzichte van de werprichting.



Houd de hengeltop zo'n tien centimeter boven het strand bij aanvang van de worp.



Leg het werpgewicht weg in een hoek van 90° ten opzichte van de hengeltop.

Vooropgesteld dat je niet altijd ver hoeft te werpen om vis te vangen – ze zwemen niet zelden vlak voor je voeten, in of net achter de branding – is het wel bijzonder praktisch om ver te kunnen gooien. Mocht de situatie erom vragen, dan kun je met een verre worp alsnog bij de vis komen. Het loont dus om te werken aan je werptechniek. Zeker omdat het ook voor je lichaam veel gezonder is om op techniek te werpen in plaats van met brute – én verkeerde – kracht te werk te gaan. De krachten die bij een 'verkeerde' worp vrijkomen kunnen ervoor zorgen dat je ernstige klachten ontwikkelt in de rug en schouders. Bovendien is kracht geen onderdeel van de oplossing. Balans, timing en techniek zijn veel belangrijker voor een geslaagde worp en tientallen meters winst. De juiste werptechniek is met enige oefening relatief eenvoudig aan te leren.

HELE LICHAAM

Kijk je aandachtig naar een goede worp, dan zie je dat deze rustig en gecontroleerd wordt uitgevoerd. De beweging is soepel en vloeiend, zodat het lijkt alsof de werper zich bijna niet inspant. De reden hiervoor is dat bij een goed uitgevoerde worp het complete lichaam op een juiste manier wordt gebruikt om kracht op de hengel te zetten. In de benen, heupen, schouders en rug bevinden zich de sterkste spier-

groepen – niet in de armen. Atleten zoals speerwerpers, kogelstoters en discuswerpers maken ook gebruik van dit principe. Al die werptechnieken zijn zeer goed vergelijkbaar met het werpen met een strandhengel, dus zijn er flink wat overeenkomsten voor wat betreft de basis van een goede worp.

STEVIGE BASIS

Wil je steeds opnieuw een goed uitgevoerde – krachtige – worp maken, dan is een stevige basis fundamenteel. Leer jezelf aan om bij elke worp dezelfde positie in te nemen. Zet met je gezicht naar het water je voeten net iets verder dan schouderbreedte uit elkaar. Maak nu met de linkervoet een stap naar voren. Die wijst in de richting tussen 11 en 12 uur, je rechtervoet wijst in de richting van 2 tot 3 uur (ben je linkshandig, dan geldt uiteraard het omgekeerde). Trek je een denkbeeldige lijn tussen de benen door, dan is dit de werprichting. In deze natuurlijke houding werken de spiergroepen in het lichaam effectief samen. Dankzij de juiste balans in het samenspel van de verschillende spiergroepen, wordt het mogelijk om meer snelheid in de worp te leggen. Zo wordt de hengel opgeladen als een boog en kan je het werpgewicht krachtiger wegschieten – waarbij je de hengel het werk laat doen.

HOEK 30 GRADEN

Om de hengel te 'laden' en zoveel mogelijk energie in de worp te leg-

gen, moet het werpgewicht in een positie worden gelegd die het meest weerstand biedt bij vertrek. Zo zal de hengel beter buigen bij het inzetten van de worp. Kijk daarom met de voeten in de juiste positie naar de werprichting. Houd je hengel goed vast – met de rechterhand ter hoogte van de molen en de linkerhand onderaan de hengel – en zorg dat het werpgewicht ter hoogte van het startoog hangt. Draai nu met je bovenlichaam weg van het water om het werpgewicht klaar te leggen op het strand. Laat de voeten hierbij staan, zodat je bovenlichaam zich als het ware opwindt/aanspant als een spiraalveer. Draai met de hengel voorbij de denkbeeldige lijn tussen de benen en maak hier een hoek van 30° mee. Zou je het werpgewicht verder wegleggen, dan wordt de krachtopbouw mogelijk te groot om als beginner nog een nette worp te maken – als je de basis goed onder de knie hebt kun je later altijd nog experimenteren met een grotere starthoek. Leg het werpgewicht haaks op de denkbeeldige lijn weg en houd je hengeltop net boven de grond (ongeveer 10 cm).

LUCHTDOEL

Voordat je de worp inzet moet je het doel precies voor ogen hebben. Om een soepele en krachtige worp te maken is het immers essentieel om een juiste houding te hebben ten opzichte van de werprichting. Dit betekent dat je een mikpunt aanhoudt. Kies dit target niet ter hoogte



'NEEM DE TIJD VOOR EEN WORP, ZODAT JE DEZE PRECIES EN GOED UITVOERT'

van het wateroppervlak, maar houd een denkbeeldig lucht doel aan in een hoek van 45° ten opzichte van de aarde. Als je met een pijl en boog zo ver mogelijk wil schieten, doe je dit ook niet in een rechte lijn naar voren – je bereikt natuurkundig gezien de grootste afstand door in een hoek van 45° omhoog te schieten. De schutter kijkt hierbij ook in die richting, want het is vrijwel onmogelijk om naar voren te kijken en correct omhoog te schieten. Kijk dus goed naar dit target bij het inzetten van de worp, want dit bepaalt de positie van je hoofd en automatisch de houding van je lichaam. Zou je naar voren kijken bij de worp dan is die ook te veel naar voren gericht en dus niet optimaal (net als bij het boogschieten).

LINKERHAND

Met de hengeltop net boven de grond verplaats je je gewicht naar het rechterbeen en duw je de hengel met gestrekte armen van je af naar de zijkant – waarbij de starthoek 30° blijft. Doordat je je top net boven de grond houdt, wijst de elleboog van je linkerarm automatisch >>

>> LENGTE OPSLAG

Bij de *off the ground* worp maak je een draaicrikel om je lichaam heen, net zoals bij het kogelslingeren. Daardoor kan het zijn dat je te veel naar links of naar rechts gooit. Gaat het werpgewicht te veel naar links, dan laat je de lijn te laat los. Vliegt het werpgewicht naar rechts toe, dan ben je juist te vroeg met het loslaten van de lijn. Naast het beter leren timen van wanneer je de werpvinger precies van de lijn haalt, kun je koersafwijkingen ook compenseren door de lengte van de opslag (de lijn die zich buiten het topoog bevindt) aan te passen. Ga je te veel naar links? Verleng de opslag dan iets. Wijk je af naar rechts? Kort de opslag dan iets in. De lengte van je opslag is heel belangrijk om telkens op dezelfde wijze je worpen te maken. Neem deze dan ook iedere worp hetzelfde – zet desnoods een merkteken op je hengel die de lengte van je opslag aangeeft.



>> ONGESTOORD OEFENEN

Oefening baart kunst en daarom is het zeker aan te raden om het werpen te trainen. Kies uit veiligheidsoverwegingen voor een stil stuk strand, verlaten dijk, breed kanaal of een grote plas. Daar heb je voldoende vrije ruimte en loopt er niemand gevaar. Vergis je niet: een werpgewicht dat op volle snelheid wordt gelanceerd is net een kogel en dus levensgevaarlijk. Je onderlijnen en aas laat je bij de training thuis, maar vergeet niet om een oude tennisbal mee te nemen. Een veel voorkomend probleem bij het maken van de worp is namelijk een overhaaste start. Door het werpgewicht in een oude tennisbal te stoppen creëer je extra gewicht en massa, wat een meer gelijkmatige en vloeiende worp vergemakkelijkt.



Gebruik een werphandschoen om je wijsvinger te beschermen tegen slijtage.

GA MET BELEID EN PRECISIE TE WERK, DAT IS VEEL BETER DAN BRUTE KRACHT TOE TE PASSEN

schuin omhoog. Deze houding is belangrijk om de beweging goed uit te voeren. Draai vervolgens je hoofd over je schouder richting het target. Op het moment dat je lichaam er achteraan wil draaien, start automatisch de worp. Trek je linkerhand richting het target, zodat het werpgewicht over het strand begint te slepen en de hengel een beetje aanspant. Blijf al die tijd 45° omhoog naar je target kijken – je kijkt dus niet naar je hengel of het werpgewicht. Op het moment dat je je linkerhand voor je target ziet verschijnen, trek je die met een versnelling naar je linker oksel toe. Gelijktijdig verplaatst je lichaamsgewicht zich naar je linkerbeen. Zorg er wel voor dat je achter je linkerbeen blijft en hier niet overheen hangt (anders raak je uit balans en hel je te ver

voorover). Blijf je concentreren op je linkerhand, dit is de belangrijkste hand in de worp. Je rechterhand volgt vanzelf en hiermee begin je omhoog te duwen. Zodra je linkerhand de linker oksel bereikt is de worp een feit en laat je de lijn los waarna het werpgewicht richting de horizon vliegt.

CORRECTE STOP

Hoewel het hiervoor al is beschreven, wil ik toch nog even inzoomen op het einde van de worp. Een correcte stop is namelijk een essentieel onderdeel van een goede worp. Alle spanning die we in de hengel hebben gestopt door hem als een pijl en boog krom te trekken, moet immers ook weer worden ontladen om het werpgewicht weg te kunnen schieten. Dat kan pas als de hengel niet meer beweegt. Zorg dus dat je de linkerhand naar je linker oksel trekt tot die niet meer verder kan. Blijf zo stil staan en wijs met de hengel je

>> OVERHEAD CAST

Het over je hoofd werpen is de klassieke en meest gebruikte worp bij het zeevissen. Plaats je voeten stevig en uit elkaar de linkervoet voor en de rechervoet achter. Net als bij de *off the ground*, waarbij je gewicht op het achterste been rust. Laat het werpgewicht stil achter je hangen met de hengeltop zo laag mogelijk. Kijk tussen de armen door, waarna je de worp inzet. Tijdens de worp verplaatst je het zwaartepunt tijdens de hefboomwerking van de achterste naar je voorste voet. Deze techniek is simpel en iets meer gebaseerd op kracht, wat de maximum afstand beperkt. Hij wordt veel gebruikt op havenhoofden, waar de werpafstand vaak iets minder van belang is omdat je doorgaans al in diep water staat te vissen.



werpgewicht na voor een optimale lijnafgifte. Verder is het zo dat je het werpgewicht alleen maar goed kan wegschieten aan een gespannen lijn. Is dit niet het geval, dan ontlaadt de hengel zich middels de bekende en veelgehoorde zwiep. Dit gebeurt als je de worp niet goed opbouwt en/of als je stop niet goed is. Het opbouwen van de worp doe je geleidelijk. Je start rustig en laat de hengel steeds sneller bewegen om spanning op het werpgewicht te houden (zo wordt de hengel beter geladen en kan het werpgewicht optimaal worden weggeschoten). Start je de worp te snel, dan verplaatst het werpgewicht zich al voor de hengel uit en kun je de worp niet mooi opbouwen.

KORT SAMENGEVAT

- Plaats de linkerhand onderaan de hengel, positioneer de rechterhand rond de werpmolen en houd de lijn op spanning met de top van je rechterwijsvinger;
- Zet de voeten iets verder dan schouderbreedte uit elkaar, zet een stap met links, neem stevig positie in en kies een target 45° omhoog naar de werprichting;
- Blijf goed stilstaan en draai je bovenlichaam weg van het water;
- Beweeg de hengel over je schouder naar achter (met de top net boven de grond) in een hoek van 30° ten opzichte van de werprichting en leg het werpgewicht

haaks weg op de denkbeeldige lijn van de werprichting;

- Draai je hoofd naar het target en zet de worp in zodra je lichaam erachter aan wil draaien;
- Zodra je linkerhand voor je target in zicht komt, trek je het onder-eind van de hengel naar de linker oksel. Je rechterhand volgt en duwt op hetzelfde moment omhoog, zodat de hengel met grote snelheid vooruit kantelt.

CONCENTRATIE

Bedenk tot slot dat het voorgaande een ontleding van de worp betreft om hem zo compleet mogelijk stap voor stap te beschrijven. In de praktijk volgen de handelingen elkaar als het goed is vloeiend op. Het is simpelweg een kwestie van oefenen om je lichaam en de hengel zo efficiënt mogelijk samen te laten werken (juiste balans en perfecte timing). Begin niet op volle kracht te smijten – afstand is in het begin niet zo belangrijk – maar slijp de juiste techniek erin. Rustig en met beleid uitgevoerde worpen werken het beste; zowel voor wat betreft de werpafstand als voor je lichaam. Raak je uiteindelijk vertrouwd met de basics van een goede worp, dan win je al snel kostbare meters. Concentreer je tenslotte voor iedere worp die je maakt. De juiste techniek is gemakkelijk aan te leren, maar kleine foutjes sluipen er ongemerkt ook snel weer in.

>> EXTRA TIPS & TRUCS

Behalve een goede werptechniek zijn er nog wat zaken die je kunnen helpen om extra meters te maken. Hieronder zet Rob een paar handige tips & trucs voor je op een rij:

- Kies een hengellengte die je kan manen (dus niet te lang): een goed uitgevoerde worp met een 4.50 m lange hengel gaat veel verder dan een slechte worp met een 5 m lange hengel.
- Kies voor een strakke hengel en een molen die netjes opspoelt en tot de rand toe is gevuld met lijn.
- Vis met een dunne hoofdlijn die is voorzien van een taps toelopende voorslag, door het kleine knoepje tussen de hoofdlijn en voorslag heb je minder weerstand.
- Gebruik een aerodynamisch werpgewicht met een gladde coating zonder ankers, dit zorgt voor minder luchtweerstand. Een werpgewicht van 140 - 150 gram is in de meeste omstandigheden ideaal aan de Nederlandse kust.
- Clip je onderlijnen. Zo zit het aas strak in lijn achter het werpgewicht bevestigd en beschadigt dit niet bij een krachtige worp.
- Gewichten met ankers zijn wat lastiger *off the ground* te werpen. Sla het eerste gedeelte – het slepen over de grond – over en zet de worp direct in. Zelf gebruik ik een stukje PVC dakgoot dat als een soort lanceerstation fungeert.

