



Vom Anlauf über den Absprung zum Abwurf. Tobias Djuren von „Noord“ Norden demonstrierte auf dem schmucken Übungsgelände von „Einigkeit“ Hage die Technik der Klootschießer. Der Mannschaftseuropameister gilt als feiner Techniker im schmalen Aufgebot der Ostfriesen.

„Hier up an!“ Anerkennung und Achtung sind eine große Motivation.

FOTO: STROMANN

Spektakuläre Weitenjäger: Die Allerbesten holen sogar EM-Titel

KLOOTSCHIEßEN Uralter ostfriesischer Wurfsporart braucht dringend frische Nachwuchskräfte – Könnner geben wichtige Tipps – Treffen von vier Europameistern in Hage

In vier Jahren gibt es eine besondere Chance: die Europameisterschaft vor der eigenen Haustür. Doch Klootschießen soll in erster Linie ein Spaß für alle sein. Wer einige Ratschläge beachtet, der sieht Kugeln weit fliegen.

„Der geborene Friese lernt zuerst das Laufen, dann aber das Klootschießen“, hieß es früher im Volksmund. Das stammt noch aus Zeiten, als sich die Kinder nach der Schule draußen trafen und munter ums Dorf boßelten. Heute wird immer wieder bei Versammlungen der Friesensportler in Reden betont, das Klootschießen müsse doch hochgehalten werden; die Pflege dieser Disziplin hat jeder Verein im Friesischen Klootschießerverband (FKV) in seiner Satzung fest verankert.

viel größere Zahl an Boßlern schwer hat, gar als störend empfunden.

Und dennoch: Klootschießen hat von seinem Reiz keinen Deut verloren. Eine technisch anspruchsvolle Disziplin zu beherrschen, die längst nicht jeder ausübt, eine kleine Klootkugel mit einem spektakulären Satz vom Sprungbrett weit, weit wegwerfen zu können und gar im Winter beim Feldkampf in der ostfriesischen Landesauswahl zu stehen, lassen Sportlerherzen höherschlagen. Interessierten Nachwuchs – wie beim Kreisjugendtag – gibt es nach wie vor.

Wer seinen Großvater im Gemüsegarten oder seinen Vater beispielsweise auf der Baustelle gesehen hat, der kennt das „Fusker“. Den störenden Klumpen Erde oder den kleinen Stein, seitlich stehend, mit einem kurzen, schnellen Armschlag vorm Bauch entlang beschleunigen – und so weit wie möglich mit dem „Fusker“ oder „Knippeschlag“ wegwerfen. Auch Europameister haben so begonnen und so oft wie möglich als Kinderspiel geworfen.

Wer anfängt, der erlernt in der Grundschule die ersten Schritte. Standwürfe mit halbem Schlag heißt der Tipp von Kleemann. Der Großheider hat schon 1985 gemeinsam mit Remmer Hedeemann einen Lehrplan für den FKV, eine 56-seitige Broschüre, erstellt. Und so geht der Standwurf: In leichter Grätschstellung zeigt die gesamte Körperhaltung seitlich in Wurfriechung. Beide Arme nehmen die Kreuzstellung (45 Grad) ein. Der Nichtwurfarm zeigt in Wurfriechung. Der Wurfarm dreht schlagartig von oben nach unten unmittelbar am Körper vorbei bis in Höhe der linken Schulter – so sieht noch heute das „Fusker“ aus.

Die ersten Schritte hat Albarus als Nachwuchsklootschießer immer wieder einstudiert. Die Links, rechts und Sprung in die Seitgrätsche. Wer so steht, hebt beide Arme zur X-Stellung und lässt sie kraftvoll zur Seite fallen – das „Flüchten“, wie das Klootschießen im Kreis Norden heißt, mit einer halben Armdrehung.

Weiten, auch wenn sie noch so verlockend sind, weil es immer wieder um neue persönliche Bestmarken geht, interessieren anfangs rein gar nicht. Die richtige technische Schulung und der Feinschliff sind enorm wichtig. Häufigster Fehler ist die Boßelstellung auf dem Sprungbrett – also immer an die Seitgrätsche denken, mit der linken Schulter in Wurfriechung stehen.



Wie es richtig gemacht wird, zeigt der feine Techniker Tobias Djuren in einer Foto-Reihe. In der Klootschießer-Schule werden folgende Ratschläge vermittelt:

Festhalten der Klootkugel:

Zeige- und Mittelfinger liegen zusammen und halten die Kugel. Der Daumen ruht obenauf. Werden die Finger nicht zusammengehalten, droht die Kugel wegzurutschen.

Anlauf: Die Anlaufänge variiert zwischen etwa 15 und 25 Metern. Der Körper ist leicht geneigt und der Wurfarm pendelt im Rhythmus des lockeren Steigerungslaufs mit. Dabei gilt es, nicht zu schnell zu werden, um später die Kraft optimal auf dem Sprungbrett umsetzen zu können. Klootschießer messen ihren festen Anlauf in Schritten ab. Bei zu viel Rücken- oder Gegenwind verkürzen oder verlängern sie. Siegfried Wilberts lief betont ruhig an und konzentrierte sich voll auf Absprung und seinen peitschenartigen Wurfarm. Der Oldenburger Bernd Tapkenhinchris galt als Sprinter unter den Klootschießern.

Absprung: Im Verlauf der Trainingsjahre mit entsprechendem Kraftaufbau wird die Absprunglänge immer größer. Zunächst gilt, auf alle Fälle nicht zu dicht abzuspringen, um nicht zu hoch auf dem Sprungbrett zu landen. Die Höhe dieses Sportgerätes sollte sich übrigens nach der Kniehöhe des Werfers richten. Rechtzeitig wird der Absprung eingeleitet durch das Anheben des Wurfarmes und dem kurz darauf folgenden Zurücknehmen, um Schwung zu holen. Rechts- händler springen mit dem rechten Fuß ab. Der Körper wird dabei in die Seitgrätschstellung gebracht. Der Oberkörper hat durch das Zurücknehmen des Wurfarmes eine seitliche Drehung von 45 Grad eingenommen.

Abwurf: Grundsätzlich gilt: Das Sprungbrett, das nicht in einer Senke stehen darf, ist kein Hindernis, sondern wird als Hebel benutzt. In der Flugphase be-

schreibt der Wurfarm den ersten Halbkreis, wobei der höchste Punkt erreicht wird. In dieser X-Stellung erfolgt das Einstemmen gegen das Sprungbrett. Während der Wurfarm oben zum letzten, entscheidenden halben Schlag ansetzt, kommt der rechte Fuß ganz knapp vor dem linken auf. In diesem entscheidenden Moment schnell der Wurfarm nach unten, ganz nahe am Körper entlang, und beschleunigt. Ellenbogen und Oberarm stützen sich an der Brust ab. Dadurch erhält der Unterarm noch mehr Schnelligkeit. Dabei verlässt der Kloot im Moment der Streckbewegung des Körpers die Wurfhand, in der Regel in der Körpermitte. Dieses „groß werden“ ist der wichtigste Moment. Die linke Schulter muss in Wurfriechung zeigen, um den Wurfarm abzustützen. Der linke Arm wird zur Unterstützung nach unten gezogen. Die Fußstellung, in Seitgrätschstellung, nicht zu hoch auf dem Sprungbrett. Beim Rechts- händler bekommt der Kloot beim Ausschleudern der Wurfhand automatisch einen leichten Rechtsdrall. „Einfach machen“, würde Wessels jetzt sagen. Klootschießen macht dem Nachwuchs am meisten in der Gruppe Spaß. Mannschaftswettbewerbe sind enorm wichtig, denn dafür werden alle Klootschießer benötigt. Der spektakuläre Wurfsporart muss wieder auf eine breitere Basis gestellt werden. In der Spitze werden sogar Europameister gekürt.

Den Traum vom perfekten Wurf, den jeder Werfer träumt, hat sich der Weltrekordhalter Albarus in den schönsten Farben erfüllt. Sehr gute Klootschießer erzielen Weiten von über 90 Metern, die inzwischen selten geworden sind. Herausragende Klootschießer wie Albarus knacken die magische Marke von 100 Metern. Sein Weltrekord von 106,20 Meter von 1996 ist wie in Stein gemeißelt.



Hochrangiges Treffen. Hages Vorsitzender Heinz-Jürgen Janssen (2. v. r.) begrüßte (v. l.) Karl Kleemann, Stefan Albarus, Tobias Djuren und Siegfried Wilberts.



Spezielles Wurfgerät. Die Klootkugel aus Holz ist kreuzweise durchbohrt und mit Blei beschwert.



Konzentrierter Aufbau. Die gute Vorbereitung von Sprungbrett und Anlaufmatte ist eine wichtige Basis.

Kniehöhe. So stellt ein Klootschießer das Sprungbrett richtig ein.



Achtung! Per Handzeichen signalisiert der Werfer den Bahnweisern und Zuschauern, dass er bereit ist.



Absprung. Dabei dreht sich der Klootschießer in die Seitgrätschstellung.

VON BERNHARD UPHOFF (TEXT) UND BENJAMIN TEBBENWILLGRUBS (FOTOS)

HAGE – Was für ein besonderes Bild: Da versammeln sich gleich vier Europameister im Klootschießen auf dem schmucken Vereinsgelände des KBV „Einigkeit“ Hage am Breiten Weg. Siegfried Wilberts aus Hage holte 1974 in Jever die begehrte Goldmedaille. Den höchsten Titel in dieser reizvollen Disziplin erlangte ebenso der Großheider Karl Kleemann 1980 im niederländischen Tubbergen und der Norder Stefan Albarus sogar zweimal 2000 in Mel-dorf sowie 2004

„Wir müssen es einfach nur tun!“

GERD WESSELS

bert hatte, sprach das Motto für die Zukunft in sechs Worten aus: „Wir müssen es einfach nur tun!“

Wo früher eben Feldkämpfe im Winter Volksfeste waren und das Klootschießen dadurch einen hohen Stellenwert genoss, wo früher auch viele Boßler einfach zum sportlichen Zeitvertreib aus Spaß zur Klootkugel griffen und wo früher in Dörfern an vielen Ecken Sprungbretter standen und regelmäßig benutzt wurden, da wuchsen viel beachtete Talente heran. Ihr süßer Lohn bei regelmäßigen Wettkämpfen waren das Schulterklopfen und die Anerkennung. Heute aber gibt es gar kaum noch Klootschießer in Vereinen, die überhaupt erklären könnten, wie es geht. Heute aber werden viel zu wenige Wettkämpfe als Ziele für den Trainingsfleiß angeboten. Heute aber wird das Klootschießen in Zeiten, in denen es schon die



Rauf aufs Brett. Der rechte Fuß des Klootschießers berührt das Sprungbrett kurz vor dem linken. Der Wurfarm erreicht den höchsten Punkt. Aus der X-Stellung heraus geht es in die entscheidende Endphase des Wurfes.