



Horst Roesch

# HANDBUCH DOPPELAXTWERFEN

## Motivation / Vorwort

Inspiziert vom Handbuch für das Messer- und Axtwerfen (Wurfbeil) von Dieter Führer, was mir Dieter an einer Meisterschaft einst übergab, dachte ich es könnte nicht schlecht sein, alles was ich über das Doppelaxtwerfen herausfand irgendwann niederzuschreiben. Die Gemeinde der Doppelaxtwerfer möge es mir verzeihen.

Mit dem Doppelaxtwerfen habe ich Anfang 2009 begonnen und nun, nach über 10 Jahren und davon 7 Jahren als Vorsitzender eines Doppelaxtwerfer Vereins, glaube ich genug darüber und drum herum zu wissen, um es auf Leute loszulassen. Den Sport des Doppelaxtwerfens betreibe ich mehr oder weniger erfolgreich, wobei der eigentliche Champion bei mir zu Hause meine Frau ist. Meine Frau hat praktisch alles gewonnen, was man gewinnen kann. Daneben gehen meine Erfolge eher etwas unter. Es gelang mir jedoch an allen Wettbewerben, an denen ich teilnahm die Finalrunde zu erreichen, hin und wieder auf dem Treppchen zu stehen und auch der ein oder andere Turniersieg.

Doch ich möchte hier nicht länger vom Gewinnen und Verlieren schreiben, das soll nicht Zweck dieses Handbuches sein. Als wir mit dem Doppelaxtwerfen begonnen haben, gab es praktisch nichts wo man sich Informationen hätte holen können. Man wusste wie groß der Abstand zur Zielscheibe mindestens sein muss und wie das Mindestgewicht und die Maße der Axt zu sein haben. Das konnte man im Handbuch der Äxte von Gränsfors nachlesen. Auch dass der Mittelpunkt der Zielscheibe auf 1,50m Höhe liegen soll, war dadurch bekannt. Alles Weitere lernten wir nach dem Prinzip Versuch-Irrtum-Erfolg. Klar, es gab damals schon einige, die meinten sie haben gute Tipps und diese auch unter die Leute brachten. Ich stellte mir dann die Frage, wenn die das alles so gut wissen, warum klappt es dann bei denen auch nicht besser. Deshalb beschloss ich, es mir durch viel Übung selbst beizubringen.

Entschuldigen möchte ich mich bei all denjenigen, die zu hier beschriebenen Dingen eine andere Meinung haben. Ich erhebe nicht den Anspruch alles abschließend über das Doppelaxtwerfen zu wissen. Es sind vielmehr meine persönlichen Erfahrungen die ich hier niederschreibe, die aber als Trainer einer Weltmeisterin nicht so schlecht sein können☺

## **Inhalt**

Doppelaxtwerfen

Die Doppelaxt

Werfen

Wettbewerbe

Zielscheiben

Wurfplatz

Was man sonst noch braucht – Drum herum

Zukunft

## **Doppelaxtwerfen**

Ja, mit scharfen Doppeläxten könnte man sich rasieren, so wie es auf dem Deckblatt zu sehen ist. Jedoch haben wir die Doppelaxt zu etwas Anderem zweckentfremdet. Wir werfen damit auf Zielscheiben aus Holz und hoffen das zu treffen, was wir anvisieren. Ob dies jemals eine Kampftaktik war, ich bezweifle es sehr. Erstens braucht es sehr viel Übung eine Axt, ein Beil oder auch ein Messer zielgenau werfen zu können und zweitens ist es stark von der Entfernung abhängig wie das Gerät dann beim Gegner ankommt. Er wird einem nicht den Gefallen tun, sich in genau der trainierten Wurfentfernung hinzustellen. Als armer Söldner nehme ich meine einzige Waffe und werfe sie zum Gegner, also entwaffne mich selbst? Das ist eher unwahrscheinlich.

Über die Doppelaxt kann man sich bezüglich kultischer und sonstiger Bedeutung im Internet ausreichend informieren und ich möchte mir und euch ersparen, dies hier alles abzukupfern. Doch warum Werfen mit einer Doppelaxt? Vermutlich aus einer Bierlaune heraus probierten Nordamerikanische Holzfäller ob dies funktioniert. Wären es Schwarzwälder Forstarbeiter gewesen, würden wir heute mit normalen europäischen Forstäxten werfen. Eine Axt mit 2 Schneiden bräuchte es nicht unbedingt dafür.

Persönlich fasziniert mich daran, dass ich inzwischen schon 54 Jahre alt, an Welt- Europa- und nationalen Meisterschaften teilweise erfolgreich

mitmachen konnte und es hoffentlich noch einige Jahre kann. Beschränkungen bezüglich Teilnahmen gibt es bislang nicht und ich hoffe das bleibt noch lange so. Der Spaß am Axtwerfen selbst ist noch genauso groß wie vor 10 Jahren, obwohl sich einiges verändert hat und vom reinen Plausch zum Sport gewandelt hat. Mindestens genauso schön war es viele gleichgesinnte Sportler kennenzulernen. Wahrscheinlich hätte ich die wunderschöne Landschaft in Schweden nicht gesehen, wäre nie in Römerswil CH gewesen und mich in Hungen Hessen an der Weltmeisterschaft mit Kanadiern und Iren getroffen.

### Wie fängt man an?

Die einfachste Methode, die das weitere Lesen dieses Handbuches vielleicht erübrigt, ist einem der bestehenden Clubs beizutreten. Dort ist alles bestens geregelt, ein Trainingsplatz ist vorhanden und eine Axt für deine ersten Schnupperwürfe ist sicher auch da. In jedem Club gibt es auch erfahrene Top-Werfer. Ich habe hier einige Clubnahmen zusammengestellt und du findest alles Weitere zur Kontaktaufnahme im Internet unter den Clubnahmen:

*Asgard Throwers Hungen (Hessen)*

*Doppelaxtfreunde Rippolingen (Hochrhein)*

*Markgräfler Doppelaxtwerfer (Markgräflerland)*

*Schiibespalter Südbaden (Brenden-Schwarzwald, Markgräflerland, Bad Säckingen)*

*Hacklwerfa Berching (Franken)*

*Viking Throwers Giessen (Hessen)*

*Black Forest Throwers (Calw, Raum Stuttgart)*

*Pfälzer*

*Zeiniger Doppelaxtwerfer (Schweiz, Raum Rheinfelden)*

*Zentralschweizer Doppelaxtwerfer (Schweiz, Raum Luzern)*

*Axt Club Tessin (Schweiz)*

Egal ob Du sportlich ambitioniert Doppelaxtwerfen möchtest oder es eher als Feierabendplausch ansehen willst. Bei Club gibt es immer beide Möglichkeiten.

Eine andere Methode ist zu prüfen ob ein Eventveranstalter Doppelaxtwerfen anbietet. Z.B. HWS Events in Herrischried/Südschwarzwald bietet neben anderen Aktivitäten Doppelaxtwerfen insbesondere für Gruppen an und hat große Erfahrung darin, schnell eine gute Wurftechnik zu vermitteln.

Du bist alleine oder besser hast ein paar Freunde, die sich für das Doppelaxtwerfen interessieren und kein Club ist in der Nähe. Oder ihr wollt eine neue Gruppe gründen, obwohl ein Club nicht so weit weg wäre. In diesen Fällen können dir die folgenden Informationen sicher weiterhelfen.

*Was braucht man? Doppelaxt, Zielscheibe, Gelände zum Üben*

Doch wie sieht es mit den körperlichen Fähigkeiten aus? Ich habe hier einmal das Doppelaxtwerfen mit anderen und bekannteren Sportarten verglichen, die ich selbst mehr oder weniger aktiv betrieben habe.

Persönliche Einschätzung was besonders wichtig ist:

	Konzentration	Schnellkraft	Ausdauer	Vitalität/Jugend	Technik
Doppelaxtwerfen	++	+			++
Fußball	+	++	+	++	++
Schwimmen			+		++
Bowling	++				++
Mountainbike	+	+	++	+	+
Joggen			++	+	

Dies ist freilich nur eine persönliche Einschätzung, gibt aber wieder warum das Doppelaxtwerfen gerade bei älteren Sportlern beliebt ist. Starke, junge Sportler haben nicht unbedingt einen Vorteil. Es kommt auf Konzentration und Technik an und die können bis ins hohe Alter auf hohem Niveau liegen. Auch bestätigt es meinen Verdacht, dass der Energieumsatz eher niedrig ist. Wobei man zugeben muss, dass man ein 3 tages Turnier schon in den Knochen merkt. Nach jedem Wurf muss man seine Axt auch selbst holen was 12m Wegstrecke entspricht. Bei 36 Wurf sind das schon 432m, also mit An- und Abmarsch rd.500m. Es ist nicht viel, aber wenn man jede Woche seine 50 Würfe macht, kommen über das Jahr wenigstens 20km zusammen. Hauptsache Bewegung!

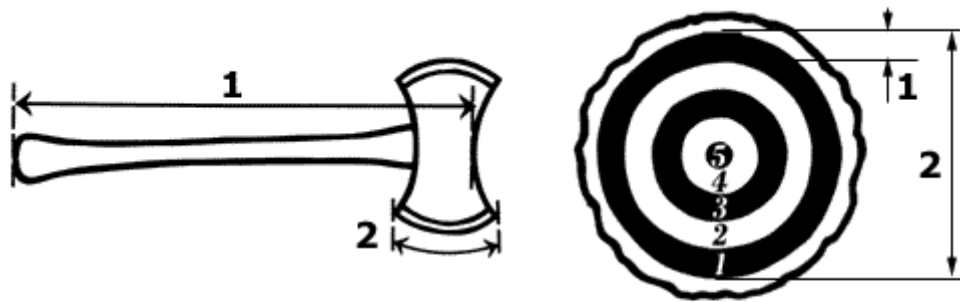
Ein Vergleich mit Ausdauersport ist nicht legitim, vergleichbar wären vielleicht Bogenschießen, Schießen, Kegeln, Boule etc. Hier wäre der Bewegungsanteil sogar höher.

## Die Doppelaxt



Es gibt verschiedene Hersteller von Doppeläxten die sich vor allem im Preis, der Lieferfähigkeit und in der Qualität der Axt unterscheiden. Eine gewisse Vorsicht ist bei nordamerikanischen doppelköpfigen Äxten geboten, da die Schneidenlänge oft weit unterhalb der erlaubten 15,2cm liegt, was ein großer Wettkampfnachteil ist. Sie sind auch bezüglich ihrer Stiellänge oft nicht auf die Wurfdistanz von 6,10m konzipiert. Spätere Umbauten der Stiellänge wären zwar möglich, jedoch für den technisch Unbegabten nicht zu empfehlen. Das Wechseln eines Stiels ist nämlich nicht ganz einfach, da er sehr fest mit der Axt verbunden werden muss.

Das Problem ist mittlerweile, dass die skandinavischen Doppeläxte, welche, noch vor wenigen Jahren für 150.-Euro zu bekommen waren, inzwischen schwer zu bekommen und wegen der Verknappung, wenn überhaupt, übersteuert angeboten werden.



**Double Bit Axe or Throwing Axe**

1: Min. 24" (610mm)

2: Max 6" (152mm)

Weight: min 2½lb (1134 g, inc. handle)

**Target**

1: 4" (102mm)

2: Ø = 36" (914mm)

Anmerkung: Inzwischen verwenden wir Ziele mit 5cm Ringbreite, was auch den Vorteil der leichteren Holzbeschaffung hat.

(Bild aus dem Handbuch der Äxte von Gränsfors)

Hier die wichtigsten skandinavischen Hersteller:

*Gränsfors, Hultafors, Wetterlings*

Ein Preis unter 200.-€ kann derzeit als supergünstig angesehen werden. Vielleicht hast Du Glück und kannst eine gute gebrauchte Doppelaxt erwerben, von jemandem der vielleicht doch nicht damit glücklich wurde. Nachschleifen ist kein Problem und ein neuer Stiel ist für etwa 30.-Euro zu haben.

Günstiger deutscher Hersteller:

*Ochsenkopf, bzw. Gedore*

Die Doppelkopf Wurfaxt von Ochsenkopf, mit der viele angefangen haben, ist noch für rd. 120.-€ zu bekommen. Sie ist etwas leichter als die skandinavischen Fabrikate, was kein Vorteil ist und worauf wir noch kommen. Auch hier werden die 15,2cm Schneidenlänge nicht voll ausgeschöpft, es fehlen aber meist nur wenige Millimeter. Eine gut geworfene Ochsenkopfaxt hat aber schon manches Turnier gewonnen.

(Inzwischen werden an großen Wettbewerben die Maße kontrolliert)

Vom Schmied oder von Hobbyschmieden hergestellte Doppeläxte:

Da ich selbst keine solche Axt besitze, beruht meine Erfahrung auf wenigen Probewürfen mit Äxten befreundeter Kollegen. Es hat mir sehr

gefallen, was ich damit spontan erleben konnte. Falls Du dich dafür entscheidest, achte auf die Maße und auf den Preis. Durch die Verknappung der skandinavischen Doppeläxte ist es eine berechnigte Alternative, die aber teuer sein kann. Sehr gut ist an diesen Äxten oft, dass die Schneiden sehr schmal ausgeschmiedet sind. Das hilft auch bei harten Zielscheiben.

Beispiele sind: *Black Forest 67 Axes*, *die Fitzi Axt*

### Selbst eine Doppelaxt herstellen?

Ich selbst bin gelernter Metalller, da läge es nahe. Gerade weil ich etwas davon verstehe, lasse ich lieber die Hände davon. Es braucht viel Erfahrung, das richtige Material und geeignete Werkzeuge.



#### **Schwer oder leicht?**

##### Masse:

Die Äxte schwanken alle in ihrem Gewicht etwas und unter den Äxten der Firma Ochsenkopf sind besonders leichte Modelle erhältlich, was jedoch bei einer Bestellung nur schwer zu steuern ist. Das Mindestgewicht von 1134g wird meist immer noch deutlich überschritten (meist  $\geq$  1600g). Es gäbe auch die Möglichkeit durch die Anbringung von Bohrungen im Metall

Gewicht einzusparen, was aber nach meinen Erfahrungen nicht gut ist.

Das Doppelaxtwerfen ist ein physikalischer Vorgang, der sehr viel komplizierter ist und viel mehr Einflussfaktoren besitzt, als es im ersten Moment aussieht. Ein in Drehung gebrachter geworfener Körper rotiert um seinen Schwerpunkt, der im Falle einer Axt nahe am Axtkopf liegen wird. Wer sich gerne mit Physik befasst, die Messer- und Tomahawk Werfer (Eurothrowers) haben sehr gute Erklärungen auf ihrer Webseite:

[www.messerwerfen.de/physik\\_des\\_messerwerfens](http://www.messerwerfen.de/physik_des_messerwerfens)

Ich habe hier einmal ohne physikalische Formeln wichtige Einflussfaktoren, die sich auch gegenseitig beeinflussen aufgelistet.



## Material:

*Länge der Axt, Axtgewicht, Schwerpunktlage der Axt durch unterschiedliche Axtstielqualitäten*

## Werfer:

*Abwurfgeschwindigkeit, Abwurfhöhe, Abwurfpunkt (Flugstrecke), Lage der Axt beim Abwurf (Stellung der Handgelenke)*

Eine möglichst schwere Axt hat nicht unwesentliche Vorteile. Ein schwerer rotierender Körper wird seine Fluglage bezüglich Abweichungen zur Seite stabiler halten, jedoch auch der Ballistik stärker unterworfen sein, als ein leichter. Ist die schwerere Masse aber einmal in Schwung gebracht, schlägt sie mit mehr Energie in das Ziel ein, als eine leichte Axt. Das ist besonders bei harten Zielscheiben ein Vorteil. In den letzten Jahren hatten gerade die hierbei etwas benachteiligten Damen immer wieder das Problem, dass die Äxte nicht im Ziel stecken blieben. Leider ist die Zielscheibe ein Naturprodukt und die Qualität schwankt sehr. Die Äxte erschienen vielen Damen als zu schwer und es wurde versucht mit Bohrungen usw. Gewicht wegzunehmen. Doch dadurch wurde genau das Gegenteil erreicht! Die Äxte konnten zwar leichter beschleunigt werden, steckten aber im Endeffekt noch schlechter. Ich selbst besitze noch eine leichte, günstige deutsche Axt als Schnupperaxt für Neulinge und muss mit dieser Axt unglaublich stark beschleunigen im Gegensatz zu meiner ca. 2,2Kg schweren Wettkampfaxt. Neuerdings habe ich sogar ein Stückchen Stahl als Zusatzgewicht an meiner Wettkampfaxt angebracht um noch lockerer werfen zu können. Eine Gewichtsbeschränkung nach oben gibt es nicht.

Es klingt paradox – man tut sich leichter mit etwas mehr Gewicht!

## **Werfen**

Wie gesagt, Du brauchst das alles nicht zu lesen. Gehe an einen Wettbewerb und schaue den anderen zu, doch...

Wenn das so einfach wäre, wie es aussieht. Oft habe ich gesehen, dass selbst Neulinge ab und zu die Mitte treffen – die Kunst ist es, dies jedes Mal zu schaffen und das geht nur mit Training.

Falls du irgendwann ein Turnier gewinnen möchtest, muss dir heute klar sein, dass dies mit hin und wieder mal Werfen nicht geht.

Es gibt die unterschiedlichsten Techniken. Selbsternannte Spezialisten wie ich, neigen oft dazu eine Technik vorzugeben und Neulinge ständig zu korrigieren. Dies ist sicher sinnvoll bei einem einmaligen Event um schnellstmöglich eine einigermaßen funktionierende Technik einzuüben. Für einen Doppeltaxtwerfer, oder eine Doppeltaxtwerferin, der/die das längerfristig als Sport betreiben möchte, halte ich davon nichts. Ich habe

so viele erfolgreiche Techniken und Varianten beobachtet, dass ich glaube, es ist von der Person selbst abhängig, was dem einen liegt, erfolgreich ist und was eben dem anderen nicht liegt. Großen Einfluss haben die Händigkeit (Rechts-oder Linkshänder), die Füßigkeit und das eigene Körpergefühl. Ein Zusammenhang zwischen Händigkeit und Füßigkeit gibt es übrigens nicht, wie man aus vielen anderen Sportarten weiß.

Ich habe auch Spezialisten Dinge in Summe erklären hören, die ich in einer so kurzen Zeit niemals hätte umsetzen können. Es braucht einfach auch ein wenig Zeit und viel Training. Mir persönlich hat es auch viel Spaß gemacht, selbst darüber nachzudenken was ich falsch mache und wie ich es verbessern kann. Mein Rat: Nimm die Axt einfach so in die Hand, wie Du damit ein Stück Holz spalten würdest. Auf You Tube gibt es viele Filmchen, in denen man sehen kann wie es grundsätzlich funktioniert. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Nochmal...

### **es gibt nicht die eine, richtige Methode!**

Hier die wichtigsten Wurfstile, die ich bei erfolgreichen Damen und Herren beobachtet habe:

#### Stand

*Ein Bein vorne und ein Bein etwas weiter hinten, teilweise weit auseinander, Beide Beine nebeneinander (eher selten), Mit Ausfallschritt (Damen, für zusätzlichen Schwung), Beim Abwurf weit nach vorne gebeugt, manchmal in Kombination mit Abwurf auf einem Bein stehend*

#### Axt

*Ruhend hinter Rücken vor Abwurf, über Kopf schwingend vor Abwurf, Axt vor dem Körper ruhend, dann vor Abwurf über Kopf Schwung holen, über die Schulter geworfen (mehr oder weniger seitlich)*

Daran sieht man schon, jeder hat da seine eigenen Techniken mit denen er versucht das Ziel zu treffen. **Und es funktioniert!**

#### Hände

Aus **Sicherheitsgründen** gebe ich hier die Empfehlung ab, beide Daumen auf die Axt, bzw. den Stiel zu legen, was ich selbst bis heute mache.

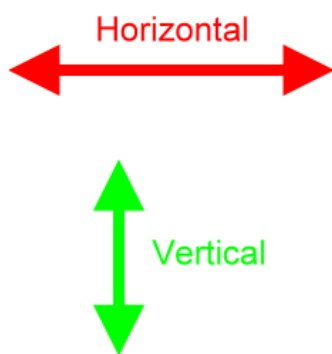
Dadurch wird der Weg beim rückwärtigen Schwung aufnehmen begrenzt und bislang hat sich nach meinem Wissen noch niemand am Rücken mit der Axt verletzt. Ganz ungefährlich ist es freilich nicht mit einer messerscharfen, doppelschneidigen Axt sich sportlich zu betätigen. Eigentlich bräuchte es keine Axt mit zwei scharfen Schneiden, da immer nur eine Schneide im Ziel stecken darf. Ich werfe auch immer mit der gleichen Seite der Axt. Man könnte sich also auch überlegen, die andere Seite stumpf zu schleifen oder abzukleben um eine der beiden Gefahrenstellen zu beseitigen. Das wäre zwar ein Sakrileg, muss aber von einem beruflichen Sicherheitsfachmann erwähnt werden.

Die Daumen auf dem Stiel erleichtern auch das Öffnen der Hände, bzw. ermöglichen der Axt besser die Hände beim Öffnen zu verlassen. Einen umklammernden Griff, kann man gelegentlich beobachten, empfehle ich aber nicht obwohl meine Daumen nach häufigem Werfen etwas schmerzen. Bisher hat sich das aber immer wieder regeneriert.

Ich glaube, alles rund um das Thema Hände, ist ein wichtiger Schlüsselaspekt zum erfolgreichen Doppelaxtwerfen! Doch fangen wir etwas weiter vorne an.

Um das Ziel möglichst mittig zu treffen sind zwei Dinge entscheidend.

Die horizontale und die vertikale Streuung.



### Horizontal

Hat man sich eine Wurftechnik angeeignet, möchte man möglichst immer die Mitte der Zielscheibe treffen. Für die Trefferlage der geworfenen Axt haben kleinere Ungenauigkeiten beim Abwurf einen in sich vergrößernden Einfluss, da sie sich im Ziel viel stärker auswirken als am Abwurfpunkt. Die Streuung breitet sich quasi fächerförmig aus. Bei einer stetigen und gleichartigen, horizontalen Abweichung ist es wie z. B. beim Bogenschießen sinnvoll den Standplatz in die andere Richtung anzupassen. Ich selbst mache an einer Zielscheibe 2 Würfe. Liegen beide rechts in der 3 wird es Zeit etwas weiter nach links zu stehen, oder alternativ den Oberkörper etwas nach links zu drehen. Allerdings kann man sich den Standplatz besser einprägen als eine Rumpfdrehung.

Bei einer unstetigen horizontalen Abweichung ist dies nicht zweckmäßig. Hier bleibt als einzige Möglichkeit die Wurftechnik zu verbessern. Also üben! Das heißt für einen über Kopf werfenden, die Axt möglichst immer

schön gerade nach vorne ziehen und Bewegungen mit dem Körper zu Seite vermeiden.

In jedem Falle ist es sehr wichtig, sich immer fest vorzunehmen genau in die Mitte zu werfen und die Mitte anzupeilen. Unser Körper ist relativ clever und lernt dazu. Man verändert instinktiv Dinge ohne aktiv etwas zu tun. So lernten wir im Laufe der Zeit mit dem Suppenlöffel den Mund zu treffen, mit dem Auto in eine Parklücke zu fahren, ein Stück Papier in den Papierkorb zu werfen, den Fußball in ein Tor zu schießen.....

### Vertikal

Bei einer Vertikalen Abweichung ergeben sich noch mehr Schwierigkeiten. Dies kann man auch an jeder zerschossenen Zielscheibe sehen. Die Trefferlage ist eher von unten nach oben als seitlich streuend verteilt. Es bereitet also den Werfern statistisch gesehen mehr Schwierigkeiten die Axt in der richtigen Höhe ins Ziel zu bringen. Hier kommen nicht nur ergonomische Aspekte, sondern auch variable physische, wie Beschleunigung/Schwung/Kraft ins Spiel. Eine besondere Problematik ist das rechtzeitige Loslassen, mit dem ich auch immer wieder hadere. Hin und wieder hat man das Gefühl an der Axt hängen zu bleiben und kann während des Abwurfes dann nichts mehr dagegen tun. Der Holzstiel kann sich je nach Witterung und Handschweiß richtig klebrig anfühlen. Im Vorfeld versuchen das Werfer durch Werfen mit Handschuhen, durch Abschmirlen des Stiels, durch Sand oder Sägemehl oder durch Bearbeitung des Stiels zu verbessern. Es gibt sogar Blockaden an Wettbewerben und man vergisst einfach loszulassen.

Hat man dann so einen Wurf hinter sich, versucht man instinktiv etwas höher zu werfen obwohl man nur zu spät losgelassen hat. Nicht selten geht dann dieser nächste Wurf sehr weit nach oben.

Nur durch viel Training wirst Du konstant werden. Jedoch möchte ich hier noch einen Tipp zum Thema Hände geben. Ein Überdrehen der Axt kann man verhindern, indem man die Hände am Stiel weiter aus einander nimmt. Dadurch dreht die Axt nicht mehr so stark und es ist einfacher wie das Abknicken der Handgelenke abzutrainieren. Ein weiterer Vorteil ist wie ich finde dabei, dass je weiter vorne die vordere Hand zupackt, desto besser lässt sich die horizontale Richtung kontrollieren. Dies ist bei den Werfern eher selten zu sehen, jedoch ein deutscher Kollege und ich selbst machen dies sehr erfolgreich.

## Grundsätzliches

<b>Problem</b>	<b>Abhilfe wenn gelegentlich</b>	<b>Abhilfe wenn immer oder oft</b>
Stiel trifft auf Zielscheibe auf	Weiter weg gehen	Stiel verkürzen im Rahmen des Reglements
Axt überdreht	Näher an den Abwurfbalken gehen	Stiel der Axt verlängern
	Oberkörper beim Abwurf mehr nach vorne bringen	Geschwindigkeit der Axt erhöhen, dass sie früher am Ziel ankommt
	Hände weiter aus einander am Stiel	Hände weiter aus einander am Stiel
Axt flattert und steckt oft schräg	Auf geraden Abwurf achten	Kopfgewicht der Axt erhöhen
Axt fällt im Ziel herunter	Weiter weg gehen, dass die Axt in spitzerem Winkel ankommt	Schwerere Axt
	Zielscheiben wässern	Fester werfen
	Andere Zielscheiben (Holzart), keine Äste	

Anfangs waren keine absichtlich verkürzten oder verlängerten Stiele in Deutschland bekannt. An einer zur Stielreparatur vorgesehenen Axt der Fa. Wetterlings wurde von mir selbst das Verhältnis Stiellänge zur Änderung Abwurfpunkt untersucht, wobei das Endergebnis natürlich auch vom Werfer abhängig war/sein wird. Die Ergebnisse sind also keine Absolut Werte und dienen nur zur Bestätigung der Theorie.

Die Ausgangslänge des Stieles vom Ende bis an das Haus, also die Stelle der Axt, an der der Stiel im geschmiedeten Metall befestigt ist, war anfangs 66cm. Nach einigen Würfungen wurden jeweils 3cm abgesägt.

## Ergebnisse:

Abstand Stielende bis Haus	Abwurfpunkt bis Axt im Ziel mit max. 30° Winkel	Drehstrecke Axt theoretisch
66cm	610cm	452cm
63cm	600cm (10cm näher)	433cm
60cm	590cm (20cm näher)	414cm
57cm	570cm (40cm näher)	396cm

Über die Wurftechnik könnte man an dieser Stelle noch viel schreiben, jedoch würde das den Rahmen sprengen. Ich selbst habe technische Verbesserungen erst dann ausprobiert und eingeführt nachdem ich trotz viel Übung etwas nicht mehr verbessern konnte.

Trotz aller guter Technik die notwendig ist bin ich davon überzeugt, dass die Konzentration noch mehr Einfluss hat. An Wettbewerben gehen bei vielen Werfern die Punktzahlen gegenüber dem Training deutlich bergab. Spitzenwerfer treffen heute praktisch nur noch die 5 oder die 4. Die wenigen 3er oder noch stärkere Ausreißer sind dann das Resultat der Nerven.

Ich will hier alles schreiben was ich erlebt habe und so ist es auch geschehen, dass ich praktisch perfekt geworfen habe, nachdem ich das ein oder andere Bierchen getrunken habe. Ich habe gar nicht darüber nachgedacht wie ich werfen muss, sondern einfach geworfen und immer getroffen. Deshalb glaube ich, dass Fehler meist nur der Aufregung geschuldet sind und wer cool bleiben kann, einen riesen Vorteil hat.

### Personalisierte Wurfäxte

Während es in Deutschland bisher meist aus Gründen der Wiedererkennung üblich war, Wurfäxte zu beschriften und zu verzieren habe ich mich schon rel. früh dafür interessiert, auch technische Veränderungen zu erproben. Ich habe es hier chronologisch dargestellt.

*Markierungen für die Daumen am Stiel angebracht um die Axt möglichst immer gleich zu halten, Stielende auf unterer Seite abgerundet.*

*Vertiefungen für die Daumen bei ursprünglichen Markierungen angebracht, um die Axt besser führen zu können-Äxte kamen immer wieder schräg an, Stiel verschlankt um das Verlassen der Hand zu erleichtern.*

### Einhändiges Werfen

Es ist üblich an Wettbewerben auf die 6,10m Distanz mit beiden Händen zu werfen, es gibt aber auch Ausnahmetalente, die nur mit einer Hand an Wettbewerben werfen. Ich selbst beherrsche es ganz gut, trainiere es aber nicht, da ich das ebenso wie längere Distanzen für Zirkus halte. Zum einhändigen Werfen gibt es Tomahawks und Franziskas und man kann auch einen Zimmermannshammer nehmen. Das macht alles viel Spaß, ist aber letztlich eine andere Disziplin. Ein Golfspieler käme auch nicht auf die Idee mit einem Arm zu spielen, wenn er zwei gesunde Arme hat.

### Größere Distanzen

Es ist möglich aus etwa der doppelten Distanz und sogar noch weiter weg mit der Doppelaxt zu werfen. Problematisch ist dabei das Zielen, da man schon bei doppelter Distanz nicht mehr das Ziel direkt anvisieren kann. Außerdem nehmen es die Äxte übel, wenn sie nach 12 oder mehr Metern das Ziel verfehlen. Man hat genug Schwierigkeiten damit auf die normale Distanz exakt zu treffen und man bräuchte sehr viel Platz, weshalb ich es gut finde, dass sich daraus keine Disziplin entwickelt hat.

### Kurioses

Ich habe schon unterhändiges Werfen, also mit einer Hand und die Axt mit entgegengesetzter Drehrichtung, beobachtet. Genauso habe ich schon gesehen wie rückwärts zur Zielscheibe stehend über Kopf geworfen wurde. Das sind verrückte Nummern und ich finde es erstaunlich wenn es jemand beherrscht. Meine Axt ist mir dafür, bzw. für die zwangsläufigen Fehlversuche, zu schade.

## Wettbewerbe

Vor allem einem gewissen Boom in Deutschland ist es zu verdanken, dass sich aus dem Doppelaxtwerfen eine internationale Sportart entwickelt hat. Vorher fanden praktisch nur in Schweden regelmäßige Wettbewerbe statt, bis im Südschwarzwald die ersten offenen nationalen und internationalen Meisterschaften ausgetragen wurden. In Nordamerika wurde Doppelaxtwerfen an Holzfällerwettbewerben als Zusatzdisziplin betrieben, in Schottland fanden interne Wettbewerbe nach allem was ich weiß nur unregelmäßig statt.

Inzwischen gibt es, meist auch offene, Wettbewerbe in Schweden, Deutschland, der Schweiz, in Irland, Canada, in England, in Schottland, in Lettland und in Tschechien. Neben Teilnehmern aus diesen Ländern, gibt es Doppelaxtwerfer in Polen, aus Russland, Dänemark, Finnland, sogar einen Teilnehmer aus Sri Lanka.



Für Weltmeisterschaften hat sich ein 2 Jahresrhythmus etabliert, die letzte Europameisterschaft fand 2014 statt und ist wieder für 2020 geplant. In Deutschland sind Turniere wie (offene) Süddeutsche-, Deutsche Meisterschaften und als Offene Cup-Turniere etabliert. Daneben gibt es eine Bundesliga an der auf dem eigenen Trainingsplatz (Clubs) unter Einhaltung von Regeln geworfen wird. Es hat nicht ganz den Charakter von anderen Wettbewerben, da die Bedingungen an den Standorten unterschiedlich sein können. Trotzdem ist es sinnvoll, da es im Gegensatz zu einem einmaligen Turnier- oder Trainingsergebnis eine längerfristig (1Jahr) erbrachte sportliche Leistung beschreibt.



## Soll ich da mitmachen?

Sobald Du einigermaßen sicher die Zielscheibe triffst, solltest Du die Gelegenheiten nutzen an Wettbewerben mitzumachen. Das hat den Grund, dass an Wettbewerben immer etwas Nervosität mit dazu kommt und je früher Du die erfährst, je früher kannst Du damit anfangen, auch das in den Griff zu bekommen. Es kommt aber auch ein wenig auf dich an. Kannst du verlieren? Bist Du realistisch? Wie gehst Du mit einer Niederlage um? Nimmst Du es locker?

Oft wird auf den Trainingsscheiben an Wettbewerben geübt, geübt und geübt. Eigentlich sind diese Scheiben zum Einwerfen und Aufwärmen gedacht, aber man kann immer wieder Werfer beobachten die dort während einem Wettbewerb versuchen ihre Technik zu verbessern, weil es am Wettbewerb nicht besonders läuft. Mach dich nicht verrückt.

Setze dir anfangs nicht zu hohe Ziele, hier ein Vorschlag dazu. Nehmen wir an Du wirfst beim Training etwa 100Punkte bei 36 Würfeln. Dann wäre dein Ziel, das auch am Wettbewerb zu schaffen – das wäre super. Du kannst dann sagen, ich habe mein Ziel erreicht. Ich nehme mir nie vor zu gewinnen, sondern setze mir Zwischenziele. Z.B. in jeder Runde mehr als 23 Punkte zu haben, das Finale zu erreichen, unter die besten 10 zu kommen usw. Du hast dann zwar nicht am Ende gewonnen, aber vielleicht mehrere Ziele erreicht – immer das Positive sehen. Nicht jeder Tag ist gleich und ich habe erlebt in einer Woche durchschnittlich zu werfen und in der folgenden einen Bundesligarekord aufzustellen.

## Facebook etc.

Man muss es trotz aller Kritik an sozialen Netzwerken und am Internet zugeben. Das Doppelaxtwerfen hätte sich nicht so entwickelt, wären diese Möglichkeiten nicht da gewesen. Nur durch das Finden von Homepages und den Kontakt über Facebook fand die internationale Doppelaxtwerferszene zusammen. So gibt es mittlerweile einige Seiten wo man sich Informationen beschaffen kann.

So zum Beispiel: *#axefam*

## **Zielscheiben**

Gut geeignete Holzsorten sind Pappel, welche in Deutschland bislang benutzt wurde, und Fichte, die lange Zeit in Schweden erprobt ist. Ein Erfahrungsbericht über Fichte in Deutschland steht noch aus, sie wird gerade erprobt. Eine ausreichende Benetzung mit Wasser ist vor und zwischen dem Werfen sinnvoll. Das macht die Scheiben nicht nur etwas

weicher, sondern verzögert auch den Verschleiß erheblich. Eine Pappelscheibe sollte man mindestens 25cm, besser 30cm stark absägen. Es besteht sonst die Möglichkeit, dass sehr stark werfende Männer sie spalten. Die Erfahrungen mit Fichte in Schweden gehen von dickeren Scheiben aus. Sie haben bei Beginn etwa 50cm Dicke und können nochmals nachgesägt werden, wenn sie verschossen sind. Man muss dann natürlich den Abwurfpunkt, meist ein Balken, neu einmessen.

Andere Holzsorten sind sicher auch möglich, aber entziehen sich meiner Kenntnis. Zur Ausführung der Anbringung von Zielscheiben sind dem Ideenreichtum keine Grenzen gesetzt. Von einzelnen Scheibenböcken bis hin zu Wänden wurde bisher alles erfolgreich erprobt. Bisher sind leicht geneigte und senkrechte Zielscheiben üblich, aber bezüglich Winkel nicht näher definiert. Die neueste Konstruktion nimmt ganze Baumstämme auf, was den Vorteil der besten Holzausnutzung aufweist. Nachteile liegen im Platzbedarf und der Notwendigkeit von maschinellen Hebezeugen wie z. B. einem Schlepper mit Frontlader.

Hier einige Fotos:

Klassischer Scheibenbock aus Rund- oder Kanthölzern. Vorteil variable Aufstellung möglich, einfach zu bauen



Das Mehrfache davon, mit 12 permanent aufgestellten Wurfböcken. Die rekordverdächtige Großanlage der Asgard Throwers

Holzwand mit einer oder vielen Zielscheiben. Größter Vorteil ist die Sicherheit im dahinterliegenden Bereich





Optisch sicher ein Hingucker,  
Scheibenwechsel ist aufwendig

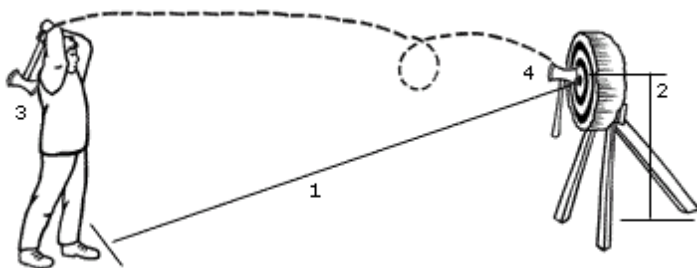
**Platz**

Entscheidend ist zuerst, zu welchem Zweck er dienen soll. Soll es ein Platz (zu Hause) sein, wo nur Du und hin und wieder vielleicht ein Freund trainiert? Soll es ein Platz sein, der einer Gruppe Trainingsmöglichkeiten bietet? Soll es ein turniertauglicher Platz sein?

In jedem Falle ist es das beste wenn der Platz weder ansteigend noch abfallend ist. Probleme die ich zu Hause, da Hanglage, leider habe. Bei der Aufstellung der Zielscheibe wäre es noch wichtig, dass Du zu den geplanten Wurfzeiten nicht gegen die Sonne schauen musst.

<b>1.Privater Trainingsplatz</b>	<b>wichtig / unverzichtbar</b>	<b>noch besser</b>
	Möglichst eben	
	Sicherheitsabstände, vor allem hinter der Zielscheibe / oder Wand	
	Sonneneinstrahlung beachten	
	Nachbar? klären	Nachbar macht mit
<b>2.Gruppen Trainingsplatz</b>	<b>Zusätzlich zu 1. wichtig / unverzichtbar</b>	<b>noch besser</b>
	Zufahrtsmöglichkeit zum Scheibenwechsel	Unterstand
	Nachbarschaften klären	Toiletten

	Erlaubnis Eigentümer	Strom
	Genug Platz für mind. 2 Zielscheiben	Keine Anwohner
	Erste Hilfe Set	Wasser
	Parkplätze	Versicherung
<b>3.Turnierplatz</b>	<b>Zusätzlich zu 1.&amp; 2. wichtig / unverzichtbar</b>	<b>noch besser</b>
	Genug Platz für mind. 6 Zielscheiben	Wasser
	Toiletten	e.V. / und Versicherung
	Strom	
	Unterstand, Platz für Zelt, Hütte	Möglichkeit zum Zelten
	Parkplätze für Gäste	Gute Verkehrsanbindung
	Catering	Nicht abgelegt



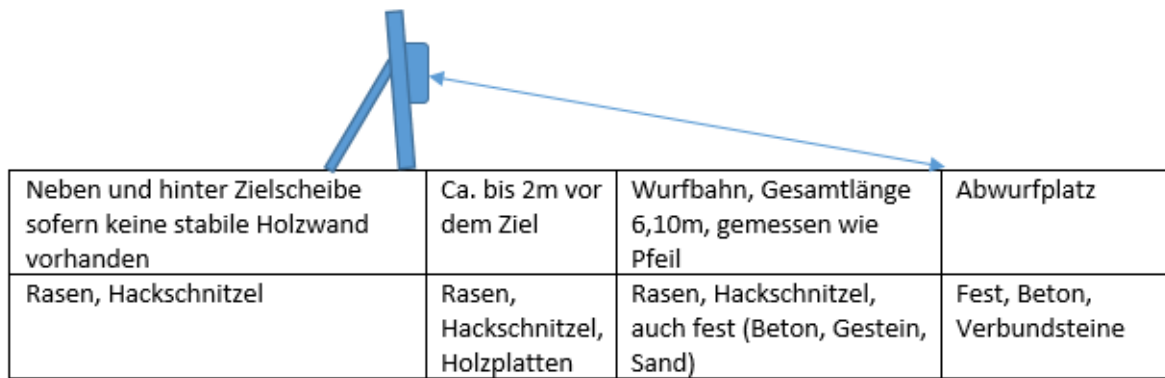
Grafik aus dem Buch der Äxte.

Anmerkung: Der Werfer steht so, wie die meisten es tun.

### Wurfbahn Untergründe

Die Wurfbahn besteht im Idealfall aus einer Wiese oder aus Hackschnitzel. Wichtig sind letztendlich der Bereich ca. 2m vor dem Ziel, daneben und dahinter. Äxte nehmen das Herunterfallen auf einen harten Boden aus Stein, Beton, Teer sehr übel.

Den Abwurfplatz als Wiese oder mit Hackschnitzel anzulegen hat sich weniger bewährt. Ein sicherer fester Stand wird von allen guten Werfern bevorzugt. In Hackschnitzeln beginnt man unweigerlich zu scharren und es ist sehr wackelig. Bei jedem Wetter haben sich Betonplatten oder Verbundsteine gut bewährt. Beim Abwurfplatz ist zu beachten, dass es auch Werfer gibt die etwas weiter weg stehen, er deshalb mindestens 2m lang und ausreichend breit sein sollte und dass ein Sicherheitsabstand von 3m nach hinten gegeben sein muss. Sollte das Werfen unter Dach geplant sein, sind mindestens 4m Deckenhöhe notwendig.



In Schweden wird in der Winterzeit auch in Gebäuden geworfen, was natürlich ein Trainingsvorteil ist. Ein Reitstall wäre sicher ein guter Ort, wenn man die Möglichkeit hätte. In jedem Fall braucht es etwa 4m Höhe.

### Wurfbahn Maße

Neben dem Sicherheitsaspekt der unbedingt, und besonders kritisch wenn es Zuschauer gibt, beachtet werden muss, ist auch auf die Einhaltung der Distanz und der Höhe der Wurfscheibe zu achten. Ansteigendes oder abfallendes Gelände kann man durch tiefer oder höher angebrachte Zielscheiben ausgleichen. Für Wettbewerbe ist es aber gar nicht zu empfehlen. Hier sollte man einen ebenen Platz zur Verfügung haben, idealerweise ein Sportplatz. Auf die Distanz lege ich sehr großen Wert! Ein geübter Werfer würde eine Abweichung von vielleicht 5-10cm schon merken, da sich die Axt auf einer anderen Distanz mehr oder weniger dreht. Er könnte das zwar ausgleichen, jedoch möchte er „wie immer“ werfen und während einem Wettbewerb nicht gezwungen sein, seinen antrainierten Wurf zu ändern. Inzwischen bin ich froh, dass hier an Wettbewerben eine gewisse Sorgfalt herrscht und man sich auf eine gut eingemessene Wurfanlage verlassen kann.

Wenn man etwas fortgeschrittener ist, kann man auch ein paar zusätzliche Punkte auf einer Zielscheibe anbringen. Es ist ein gutes Training dann auch diese Treffen zu können.

### Wind und Wetter

Seitenwind hat einen starken Einfluss und es kann helfen, dann nicht auf die 5 sondern auf die 4, oder gar die 3 zu zielen. Das kann man gut mit der oben beschriebenen Methode auch ohne Wind trainieren.

Bei Regen zu werfen ist für viele ein Problem wegen den Einflüssen beim Festhalten und Loslassen der Axt. Im Winter werfe ich sehr gerne, da ich

da sehr trockene Hände habe. Ein Problem sind gefrorene Zielscheiben, da geht dann nichts mehr.

## **Drum herum**

### Kleidung

Arbeiten wir uns von oben nach unten. Ich bevorzuge mit möglichst leichter Bekleidung zu werfen, was natürlich eine Frage der Witterung ist. Ideal finde ich ärmellose T-Shirts, da sie mich beim Werfen am wenigsten behindern. Enge Jacken sind für mich sehr hindernd und wenn es durch die Kälte notwendig ist, verwende ich nur eine leichte Trainingsjacke und packe mich in den Wurfpausen wieder wärmer ein. Im Sommer, bzw. immer wenn es warm genug ist, trage ich kurze Sporthosen. Der Faktor Hose ist aber gering, in normalen Jeans habe ich auch immer gut geworfen. Wichtiger sind schon die Schuhe, da ein guter Stand wichtig ist. Man kann bei den Werfern von Barfuß, was ich aus Sicherheitsgründen nicht gut finde, bis über Sandalen und festen Stiefeln alles sehen. Es ist Geschmackssache und kann auch vom Wetter und der Bodenbeschaffenheit abhängen. Meine Sportschuhe waren bisher ein guter Kompromiss und ich empfehle das auszuprobieren.

### Sonstige Utensilien

Ich habe an Wettbewerben immer ein paar Sachen dabei, die sich im Laufe der Zeit als nützlich erwiesen haben:

*Tuch zum Abwischen des Stiels und der Hände, Schärf- bzw. Abziehstein, Wasserflasche zum Reinigen der Hände*

An Wettbewerben kommt es vor allem im Sommer und durch die Aufregung zur Schweißbildung an den Händen – bei mir jedenfalls. Deswegen wasche ich kurz vor dem werfen die Hände gerne noch ab.

### Apotheke

Bisher ist Doping kein Thema in diesem Sport. Allerdings ist der Sport des Doppelaxtwerfens meist nicht bei jüngeren, eher bei älteren Sportlern ab 35 Jahren beliebt. So ist es vollkommen normal, dass es auch mal hier und da zwickt und die ein oder andere Salbe oder Schmerztablette ihren Abnehmer findet. Das größte Problem ist bei vielen die Nervosität in den Griff zu bekommen und jeder hat da sein eigenes Rezept, worauf ich hier nicht näher eingehen möchte. Ich möchte nur feststellen, dass es bislang zumindest in Deutschland keine strikten Alkoholverbote an Wettbewerben

gibt, jedoch ein Veranstalter berechtigt wäre, einen Werfer der sich und andere gefährdet, vom Wettbewerb auszuschließen. So lange es also im Rahmen bleibt, kann man (noch) ein Bierchen dabei trinken.

### Training

Eine sportliche oder gar athletische Figur ist kein Nachteil aber auch keine Voraussetzung beim Doppelaxtwerfen. Es gibt sehr erfolgreiche Doppelaxtwerfer, denen man das gar nicht ansieht und es gibt Modellathleten die eher durchschnittlich mit der Doppelaxt Werfen. Es ist eine Frage des Trainings und einer ausgefeilten Technik. Ohne einigermaßen gesunden Rücken, mit Problemen im Nackenbereich oder der Schulter, funktioniert es aber nicht. Deshalb kann man zumindest hier mit entsprechender Gymnastik, regelmäßigem Schwimmen oder Fitnessübungen die Sache unterstützen.

*Das beste Training ist, Werfen, Werfen, Werfen, W.....*

Um einen schnellen Erfolg zu erzielen, wäre es am Anfang gut mehrfach pro Woche trainieren zu können, damit man sich eine stabile Technik aneignet. Wenn es dann funktioniert und man immer die Scheibe trifft, die Axt immer sehr ähnlich steckt, dann kann man das perfektionieren und hat eine gute Basis. Fangen Sie in der Anfangsphase einmal pro Woche immer wieder neu an, wird es länger dauern. Es ist ratsam von Anfang an, seine Punkte zu notieren. Man erkennt daran ob man sich verbessert hat, was eine Motivation zum weiteren Üben ist. Ein gutes Maß sind 36 Würfe zu 6 Runden a 6 Würfe, 180 Punkte theoretisch möglich.

Hier eine Einschätzung (gilt für Training):

*Wirft man regelmäßig 110 Punkte und mehr bei den Damen, 135 Punkte und mehr bei den Herren, dann ist das super.*

*145, 150 oder gar an die 160 Punkte sind Weltklasse*

Anmerkung: An Wettbewerben gelten ganz andere Maßstäbe, da hier viele Dinge eine Rolle spielen. Das sind: Wetter, Nerven, Glück, Tagesform, Material, Schiedsrichter, Modus, wer ist angereist.

### Trefferbild

Bei diesem Thema ist es an der Zeit die Historie in Deutschland näher zu beleuchten. Früher wurde in Deutschland auf 10,2cm Ringe geworfen, da dies in den ursprünglich erhältlichen Regeln stand und niemand so recht wusste, dass in Schweden seit Jahren schon auf 5cm Ringe geworfen wurde. Als dann die ersten Meisterschaften bei einem Eventveranstalter

stattfanden, floss auch eine Winkelregelung, also in welchem Winkel die Doppelaxt maximal in der Holzzielscheibe stecken darf, in die Regeln ein. Glücklicherweise gelang es die Regeln in der Zwischenzeit international anzupassen. Die nächste Änderung, die für 2019 ansteht, ist für die Trefferwertung anhand des Trefferbildes. Zukünftig wird das gewertet, was sich an der Oberfläche der Zielscheibe abspielt. Dies ist einfacher, geht schneller und wie gewollt, dann überall gleich. Wie bisher ist es sinnvoll an einem möglichst günstigen Trefferwinkel zu arbeiten, damit man mit der etwa 15cm langen Schneide eine große Chance hat den punkthöheren 5cm Ring zu berühren. Eine im spitzeren Winkel auftreffende Axt bringt nur Vorteile beim Steckenbleiben in harten Zielscheiben. Bei der Trefferwertung ist es immer nachteilig.

## **Zukunft**

Wo geht die Reise hin? Gerade als ich diese Zeilen schreibe sind Veränderungen, oder besser Weiterentwicklungen im Gang. In den letzten Jahren entstanden in Deutschland etwa 10 Interessengemeinschaften, also Clubs und Vereine, die das Doppelaxtwerfen regelmäßig betreiben. Es ist schade, aber einzelne Enthusiasten haben sich mittlerweile fast komplett aus der Szene verabschiedet. Es wird wohl in nächster Zeit ein Verband in Deutschland gegründet, was den Umschwung vom Feierabendplausch zum Sport wohl auch organisatorisch dokumentiert. Hierbei bleibt abzuwarten was für Veränderungen sich dadurch in dieser noch jungen Sportart ergeben.

So, das war es im Prinzip.

Du weißt jetzt ein paar nützliche Dinge, ein paar Dinge die dir nichts nützen, ein paar Halbe Wahrheiten und ein paar Dinge, die andere anders sehen. Ich bin mir sicher Du wirst schnell herausfinden, was sinnvoll und was weniger hilfreich war.

Viel Erfolg!

Horst Rösch Feb.2019



---

Wir lernen durch Irren und Fehlen und werden Meister durch Übung,  
ohne zu merken, wie es zugegangen ist.

Christoph Martin Wieland

(1733 - 1813), deutscher Dichter, Übersetzer und Herausgeber, zählt zu den bedeutendsten Schriftstellern der Aufklärung

