



**Terje Bomann-Larsen**  
Tekst og videobaserte  
tegninger

## Alt om Fiskes

# Kasteskole

## Det smarteste

**O**m du har jobbet samvittighetsfullt med arbeidsoppgavene så langt, skal du være kapabel til å presentere flua for fisk på 15–20 meters hold. Men med mindre du bare fisker i små pytter og åer, vil det alltid være noen som vaker lengre ute, og det siste avsnittet i denne serien handler om hvordan du skal nå flest mulig av disse. Det går to veier til lengre kast: Holde mer snøre i lufta og/eller skyte mer løsline. Begge bygger på et godt grunnkast, og derfra handler det om å øke snørehastigheten.

Etter hvert som grunnkastet sitter, vil du merke at det er lett å håndtere 10-metersklumpen jeg anbefalte i første leksjon, og du vil gjerne holde mer snøre utenfor toppringen. Denne ekstra lengden, som består av skyteline, kalles overheng på kastespråket, og med god grunnteknikk går det greit med et par meter, men mater du ut mer, vil kastet lett bli ustabil og

«slengete». Energien går ikke lenger i rett linje mot målet, og klumpen makter ikke å trekke med seg de ønskede meterne med løsline. Vinninga går opp i spinninga – og vel så det. Skal du altså holde mer enn 10-metersklumpen pluss to meter overheng, må du skaffe deg et snøre med lengre klump. I de vanligste ørretklassene; AFTM 4–6, vil det si et såkalt long belly-snøre med en klumplengde på 12–15 meter. Men om du øker fra 10 til 15 meter, vil det ikke si at du automatisk får fem meter lengre kast. Den lengre klumpen vil møte større luftmotstand som bremses hastigheten og dermed evnen til å dra med seg skytelina. Skal du ha full effekt av en lengre klump, er det ingen vei utenom dobbelttrekket. Og selv om det er en klok investering å supplere (ikke erstatte!) den korte klumpen med en long belly på sikt, bør du starte treningen med det snøret du nå kjenner og har god kontroll på.



Den som kaster langt, får servere fluene sine for flere fisker. Dobbelttrekket er den viktigste teknikken for større kastlengder, og siste «skoletime» handler bare om det.

# del 3

## trekket

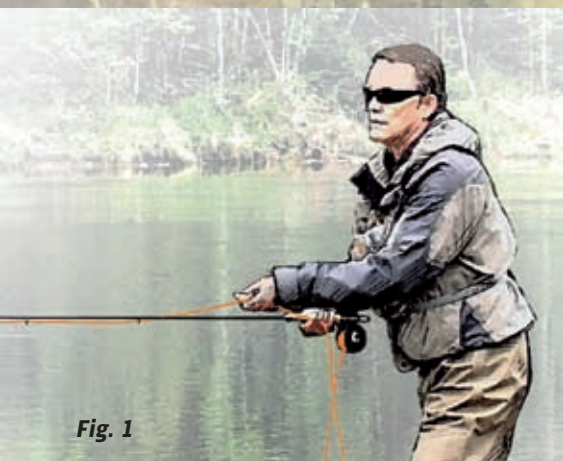


Fig. 1



Fig. 2

### ÉN HÅNDS KAST - TOHÅNDS JOBB

Start som vanlig med strukket snøre og hele klumpen pluss en meter skyteline utenfor toppringen. Grip snøret med snørehånda strukket fram mot den nærmeste stangringen (**fig. 1**). Løft stanga med en akselererende bevegelse i rett linje, og la snørehånda følge med til posisjonen vist på **fig. 2**. Mens du trekker armen til deg, drar du automatisk litt i snøret, slik at det strekkes og bidrar til







Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



effektiv oppspenning av stanga. Herfra strekker du armen fram og ned med en rask, bestemt bevegelse (fig. 3). Det er dette trekket som setter fart på snøret, og gir ekstra god strekk i bakkastet.

**Viktig!** Det er ingen ting i veien for å starte trekket med snørehånda tidligere, for eksempel parallelt med opptrekket. Effekten på bakkastet blir like god, men det blir noe vanskeligere å gjennomføre neste trinn om snørehånda kommer for langt ned. Trekket her trenger ikke å være veldig langt – bare nok til å strekke snøret godt i bakkastet. Lengden avhenger noe av hvor mye snøre du har i luften, men det holder å strekke albuen når klumplengden er om lag 10 meter som her.

Men i det påfølgende framkastet vil jeg ha lang arbeidsvei i trekket, så når snøret strekker seg ut fra bakre stoppunkt, følger jeg etter med snørehånda som på fig. 4. En forutsetning for å kunne følge med så langt, er at det er nok drag i snøret til at snøret er strukket mellom snørehånda og nederste stangring (dragringen). Om du vil ha mer overheng av skytelina som du kan trekke gjennom stangringene i framkastet, kan du skaffe deg det her ved å la løslina løpe ut mellom fingrene. Men ikke overdriv – to meter er nok!

**Viktig!** Om snøret blir hengende slapt mellom dragringen og snørehånda når du fører den bakover, er det for liten fart i snøret. Dette skyldes neppe feil i trekket, men i grunnkastet. Stangtoppen går ikke i rett linje, eller akselerasjonen er ikke bestemt nok. I så fall må du ta et skritt tilbake og repetere grunnkurset. Men selv med et godt grunnkast får du problemer om du starter med for mye snøre ute. Skytelina utenfor toppringen sliter med å overføre kraft til klumpen, buktene blir ujevne, og forlater den rette linja. Dette er en feil som er veldig fort gjort å gjøre når du har et snøre med kort klump, og har blitt så flink at den er lett å håndtere. Da er det fristende, men altså ikke særlig lurt, å mate ut noen meter ekstra.

Fra bakre stoppunkt føres både stang og snørehånd akselererende framover mens stanga spennes opp (fig. 5). Herfra slås stanga over i rett bane til framre stoppunkt, mens snørehånda trekker snøret med en lang, hurtig bevegelse ned til posisjonen vist på fig. 6. Her kunne vi sluppet løslina og latt kastet gå. Det ville blitt et ganske langt og fint kast, men om du vil plusse på en meter eller to, lønner det seg å legge inn et luftkast her. Når klumpen strekker seg med stor hastighet i framkastet, skaper du grunnlag for mer effektiv oppspenning av stanga enn når du bare løfter snøret fra vannet, og dermed større hastighet og mer kraft til å skyte løslina i neste framkast.

Mens bukta ruller seg ut fra framre stoppunkt, fører du derfor snørehånda fram igjen. På fig. 7 er stanga så smått på vei opp-/bakover når kastehånda og snørehånda møtes og slår følge et lite stykke. Herfra trekker du som på fig. 3, og følger etter med snørehånda mens bukta strekker seg – som på fig. 4. I denne posisjonen vil du nå på grunn av den økte snørehastigheten kunne følge med enda lengre bakover så vel med stang som snørehånd, og dermed forlenge arbeidsveien for framkastet. Det skjer på samme måte som i luftkastet (fig. 5 og 6), men nå slipper du løslina og lar kastet gå som på fig. 8. Etter at snøret er sluppet, kan du også bikke håndleddet på kastarmen framover (grønn pil). Det gir skytelina en flattere bane å løpe, og du får en meter eller to ganske gratis.

#### VIDEO SIER MER ENN TUSEN ORD

Dobbelttrekket er en komplisert øvelse, særlig fordi armene ikke jobber synkront. Mens kastarmen tar seg av grunnkastet, holder snørehånda på med noe helt annet. Det er derfor nødvendig at grunnkastet langt på vei går automatisk før du over inn dobbelttrek-

ket. Som i all teknisk idrett gjelder: En arbeidsoppgave av gangen! Og fordi dobbelttrekket er komplisert å utføre, er det også vanskelig å beskrive i ord og bilder så det blir begripelig. Jeg vil derfor mer enn noen gang anbefale at du går inn på [www.bomann-larsen.no](http://www.bomann-larsen.no) og studerer videosnutten som ligger under vignetten «Kasteskole». Der får du se tegningene til artikkelen lagt inn på sin rette plass i handlingen, og dessuten se kastet i riktig tempo, samt hvordan snørebuktene ser ut i de ulike fasene.

### TREKK – MOTTREKK

Siden dobbelttrekket er såpass sammensatt, kan det være lurt å dele det opp litt når du skal øve det inn. Jeg foreslår at du starter med opptrekket, og i første omgang konsentrerer deg om momentene vist på **fig. 1-3**. Du vil snart merke at trekket du gjør med snørehånda vil bedre grunnkastet betraktelig. Du får en kontant tilbakemelding fra snøret når det strekker seg i bakkastet, du oppnår bedre oppspenning av stanga, og følgelig bedre strekk og lengde i framkastet. Så snart du kjenner at dette sitter, går du videre: Når du kjenner draget i bakkastet, faller det ganske naturlig å følge etter med snørehånda, og når snøret er strukket, og ikke drar lenger, er det din tur til å trekke. Det samme gjelder i det påfølgende framkastet: Først trekker snøret med seg snørehånda, så svarer du med å dra tilbake. Trekk og mottrekk kan være en enkel tommelfingerregel å følge. Etter hvert blir dobbelttrekket en del av din naturlige kasterytme, og du gjør knapt et kast uten. Å beherske langkastteknikker er ikke bare nøkkelen til å nå flere fisker, men også til bedre presentasjoner på nærmere hold. En kaster med «pers» på 30 meter, vil med samme utstyr levere flua presist, delikat og med full kontroll på 25 meter. Det greier ikke en som har 25 meter som bestenotering.

### INGEN SNARVEIER

Men du blir ikke dyktig fluekaster bare ved å lese artikler og se på video. Det kan hjelpe deg i gang, men så er det trening og atter trening som gjelder. Alle virkelig gode fluekasterer trener, både med og uten flue på fortommen. Heller ikke kan du kjøpe deg til suksess. Jo da, jeg har tidligere nevnt at du kan vinne noen meter med en lengre snøreklump, og siden du vil ha nytte av både korte og lange klumper til praktisk fiske, vil jeg anbefale at du kjøper en ekstra snellespole og en long belly når kasteteknikken er god nok. Men om du tror du kan skaffe deg særlig forsprang ved å investere i ei stang i øverste prisklasse, tar du feil. Visst er det forskjell på stenger, men er det noe vi gang på gang ser i våre store stangtester, så er det at forskjellen er ganske marginal når det kommer til maks kastlengde. Vi snakker kanskje om et par meter mellom lengst- og kortestkastende av 20-30 stenger. Og den stanga som har størst potensial for lange kast er ikke nødvendigvis den som er lettest å komme på talefot med. Ei «snillere» stang som gir klare tilbakemeldinger ned i håndtaket vil kanskje likevel kaste lengre når den skal håndteres av en mindre rutinert kaster.


Hvor langt bør du så kunne kaste? Vel, de beste når lengder rundt 35 meter med ørretutstyr i AFTM 5, men dit er det en lang vei. Med et godt grunnkast og en klump på ca 10 meter bør du kunne måle rundt 20 meter mellom standplass og flue. Når dobbelttrekket er innøvd, øker du i en jafs til om lag 25. Da kan du møte de fleste fiskesituasjoner med selvtilitt, og det kan være en god målsetting for første sesong. De neste meterne tar lengre tid, og dessuten er det nyttige spesialkast som skal læres. Utlært blir du aldri, men nettopp det er kanskje den største sjarmen ved fluekasting og fluefiske? 



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8