

Kasteteknikken er den store Bøygen for alle som vil i gang med fluefiske. I en serie på tre artikler, støttet av videosnutter på internett, gjør vi treningen enklere for deg.



Alt om Fiskes Kasteskole

Valg av stang- og snøreklasse bestemmes først og fremst av hvor og hva du skal fiske, men for å få til kastingen, gjelder ett ufravikelig krav: Snøret – som utgjør kastevekta – må være tungt nok til å spenne opp stanga, men ikke overbelaste den.

Om stang og snøre er merket med samme AFTM-nummer, er den saken enkelt i boks, men det er et par momenter til å vurdere: Snørene som brukes mest til énhånds fluefiske i dag er såkalte WF-snører. De er relativt tynne i spissen der fortommen festes, og øker gradvis i tykkelse de første meterne (front taper). Så følger en jevntykk seksjon (level section) som kan variere ganske mye i lengde, før snøret igjen smalner inn (back taper) til ei tynn skyteline. Hele den tykke delen av snøret kalles gjerne «klumpen», og det er den som normalt holdes utenfor toppringen i et fluekast. Klumplengden på typiske ørretsnører i AFTM 4–6 vil oftest ligge mellom 9 og 15 meter, og siden det kreves bedre teknikk jo lengre klumpen er, bør du starte med en kort. Alle produsenter leverer gode flytesnører med klumplengder rundt 10 meter, så det er nok å velge i. Stadig flere har også et fargeskille mellom klump og skyteline, noe særlig rutinerete kastere vil ha nytte av.

Fluestenger er ulikt bygd. Vi snakker gjerne om forskjellige aksjoner, der helaksjon betyr at stanga spennes opp i full lengde ved normal belastning, mens toppaksjon vil si at det meste skjer

i toppseksjonen. De fleste stenger befinner seg mellom disse ytterpunktene, og har en aksjon som gjerne betegnes som «halv» eller «trekvarter». Om du velger det ene eller andre er ikke avgjørende, men det er viktig at aksjonskurven er jevn, slik at du føler hva som skjer når stanga belastes. Jo dypere aksjonen er, desto mer kreves det av konstruktør og grafittkvalitet, så om du går for et rimelig alternativ, er det tryggest å satse på ei typisk halvaksjonstang. Her er det mye bra, og vil du ha mer detaljert info, kan du lese Alt om Fiskes store tester av ørretstenger i nr 5/2009 og 5/2010. Har du ikke bladene, finner du testene på www.bomann-larsen.no/info/artikler.html.

SATSEN – HELT AVGJØRENDE

Akselerasjon og bråstopp langs en mest mulig rett linje, er hva alle fluekast handler om, og vi starter så enkelt som mulig: Legg snøret ut på vannet eller plenen (eller snøen) foran deg. Ikke tren på grus eller asfalt. Det sliter hardt på snøret. Om du har en klump på om lag 10 meter, vil det være greit med rundt 8 meter – pluss rundt 3 meter fortom – utenfor toppringen. Da den avsmalnende delen – baktaperingen – befinner seg i ringene, og du vil stå med den tynne skytelina i venstrehånda (om du er høyrehendt). Dra om lag 1 meter skyteline av snella, slik at du får ei løsbukt hengende mellom den og venstrehånda. Still deg

Fig. 1

for at stanga skal spennes opp i bakkastet, og da blir det gjerne for seint. For å rette opp fadeseen, kan du rygge et par skritt bakover med lav stangtopp til snøret ligger rakt foran deg igjen.

Fra utgangsposisjonen løfter du stanga i en akselererende bevegelse og bråstopper ved posisjonen vist på **fig 2**. Om vi tenker oss stanga som en viser på ei urskive, tilsvarer denne arbeidsveien litt mer enn fire timer. Om bevegelsen er riktig utført, og stoppet på rett tidspunkt, skal stanga sette en relativt trang, dynamisk snørebukt som ruller seg ut i luften bak deg.

Viktig! I denne fasen er det viktig å føre hånda som holder stanga i rett linje. Det betyr at albuen må krummes som på **fig. 1b** før den igjen strekkes etter stanga mot stoppunktet. Om du utfører løftet med samme strekk på armen hele veien, vil hånda – og dermed stangtoppen – gå i en krum bane, omtrent som en vindusvisker på ei bilrute. Da blir snørebukta vidåpen og uten framdrift.



Fig. 1b

del 1



Terje Bomann-Larsen
Tekst og videobaserte tegninger

opp med stangtoppen lavt, kastarmen godt framme og snøret strukket som på **fig. 1**.

Viktig! Når du står i denne posisjonen skal du ikke på noe tidspunkt heve stangtoppen. Om du gjør det i vanvare, vil det ikke hjelpe å senke den igjen før du starter kastet, for da vil snøret ha lagt seg i slakke kveiler under stanga. Disse må rettes ut

RETT LINJE

Også om du ser kastet forfra, skal bevegelsen gå i rett linje. Legg merke til at kasteren på illustrasjonen følger bakkastet ved å legge hodet bakover i stedet for å vri det rundt. Det gjør han fordi kastearmen har en tendens til å følge blikket, og det er lettere å føre den i rett linje når øynene følger samme bane. En



Fig. 2





annen fordel er at det er fysiske grenser for hvor langt bakover du kan bøye nakken, og derfor lettere å stoppe bakkastet i tide.

Alle nybegynnere sliter med akkurat det, og har en tendens til å føre stanga til den nesten subber nedi bak. Da blir veien fram igjen altfor lang, og vindusviskerbanen en uunngåelig følge. Tendensen til å stoppe for seint er oftest en konsekvens av tidligere feil. I tillegg til at hånda som holder stanga føres i krum linje, kan det være at løftet starter med for høy stangtopp, eller at bevegelsen er nølende og uten akselerasjon. I begge tilfelle vil snøret mangle kraft til å strekke seg i bakkastet, og du må «kompensere» ved å føre stanga bakover/nedover for å ha noe «å gå på» når framkastet starter. Løft bestemt og direkte fra utgangsposisjonen. Det er ikke nødvendig å bruke krefter, men bevegelsen skal være distinkt fra start til bråstopp.

Viktig! Ha kontroll på håndledet. I denne fasen skal det være stivt! Særlig har kastenoviser en tendens til å bikke det bakover ved stoppunktet, og dermed føre stanga for langt og spolere et godt utgangspunkt for framkastet. Sliter du med dette, kan du prøve å stikke enden på stanga inn i ermet på jakka. Da blir det vanskelig å slå bakover!

Du har stoppet i posisjonen vist på **fig. 2**, og her skal du vente mens snøret strekker seg ut i bakkastet. Følg det med blikket, og start framkastet direkte når snøret er helt strukket, men før det begynner å falle. Starter du for tidlig, vil stanga ha liten

motstand å spenne seg opp mot, og framkastet kollapser. Hvis bakkastet strekker seg riktig, har du god tid. Prøv å overdrive, og du vil bli overrasket over hvor lenge du kan vente.

SVEVET – GODT BEGYNT, HALVT FULLENDT

Framkastet starter der bakkastet stoppet, direkte og med en akselererende bevegelse. Arbeidsveien er på om lag fire timer, og starter litt høyere bak enn den avsluttes framme. Har du stoppet bakkastet i tide, vil stoppunktet framme komme idet stanga nesten er i vannrett posisjon (**fig. 3**). Også her krummes albuen noe midtveis, og strekkes igjen i avslutningen av kastet. Ved stoppunktet skal armen være ganske strak.

Viktig! Når du strekker albuen i framkastet, må du samtidig heve den, slik at armen ved stoppunktet holdes tilnærmet vannrett i kasteretningen.

Om albuen holdes nede, vil hånda gå i bue ned mot vannet, og snørebukta åpne seg. Bevegelsen skal være ganske lik den du bruker når du maler tak med rull.

Rullekastet – også et grunnkast

Rullekastet er et grunnkast – for alle typer kast der stanga spennes opp av snørets motstand i vannet. Mest brukt er de ulike variantene av speykast, som særlig kommer til nytte der det ikke er plass til bakkast. Dette kastet kan du trene parallelt med grunnkast over hodet, men det forutsetter at du har mulighet til å kaste på vann: Legg ut klumpen på vannet foran deg, og før kastearmen rolig bakover til stanga peker skrått opp som ved stoppunktet på overhåndskastet. Snøret henger nå som på **fig 5**. Fra denne posisjonen utfører du samme akselererende bevegelse som i framkastet du allerede har trent på i grunnkastet. Det viktigste du skal huske her, er at du strekker armen fram mot stoppunktet (**fig 6**) og ikke slår den ned mot vannet. I tillegg til at du lærer et kast som er greit å kunne, gir denne treningen deg en mulighet til å trene spesielt på framkast uten å måtte streve med forutgående bakkast.

Fig. 5



Fig. 4



Videoinstruksjon på nett

Alle illustrasjonene i denne serien er basert på videoopptak. Disse opptakene er redigert og lagt ut som snutter på nettet. Du finner dem ved å gå inn på www.bomann-larsen.no og klikke på «kasteskole». Få gjerne en kompis til å gjøre tilsvarende opptak av deg, og sammenlign. Da får du tydelige tilbakemeldinger på hva du gjør riktig og galt.

Når stoppunktet er nådd, slipper du snøret du holder i venstre hånd. Nå – men ikke før! – kan du også strekke håndleddet framover slik at stanga peker litt ned mot vannet. Det gjør det lettere for skytelina å gli gjennom stangringene. Dersom alt har gått riktig for seg, skal nemlig snørebukta ha kraft til å trekke med seg løsbukta, slik at hele snøret fra snelle til flue er strukket når det legger seg på vannet. Dersom løsbukta blir hengende igjen mellom snelle og dragring, har du gjort noe feil, og må prøve på nytt.

Viktig! Tenk deg at det ruller et hjul inne i snørebukta. En trang snørebukt betyr et lite hjul som ruller fort, og det vil rulle til snøret er strukket. Da er det slutt på kraften, og snøret vil falle. Dersom du venter så lenge med å slippe løslina, vil den ikke lenger ha drahjelp og blir hengende. Om du slipper før stoppunktet, vil den bli med et stykke, til under- og oversnøret i bukta får lik hastighet. Da vil hjulet stoppe, og snøret falle ned før bukta har rullet seg ut og levert flua. Den vanligste feilen her er å slippe for tidlig, så prøv gjerne ut hvor lenge det er mulig å vente.

NEDSLAGET – PRESENTER MED STIL

For å sikre en best mulig presentasjon, er det én detalj som gjenstår: Etter at du har sluppet løsbukta, men før snøret har rullet seg helt ut, senker du stanga rolig til du er i nærheten av startposisjonen (**fig. 4**). Om du ikke gjør dette, og kastet ellers er godt utført, vil snøret falle fra større høyde, og plaske mer i

vannet. I tillegg vil snøret som henger loddrett mellom stangtoppen og vannet være lengre, og denne biten kommer til fratrekk på kastlengden.

Viktig! Senkingen av stanga skjer uten kraft, og det skal være en markert pause mellom stoppunktet og senkingen. Det er en typisk feil å gå hele veien fra bakre stopp (**fig. 2**) til posisjon 4 i en sammenhengende bevegelse, med det resultat at bukta åpner seg i framkastet og ikke makter å dra med seg skytelina.

Her stopper vi i denne omgang. I neste nummer skal vi ta for oss luftkast og retningsendringer, men her ligger mange kilder til feil, så jeg vil ikke at du skal mase med dette før grunnkastet er på plass. Men etter hvert som du merker at løsbukta stikker lett i vei, og snøret gang på gang legger seg rakt som en spiker foran deg, kan du prøve deg med litt lengre snøre. Har du et snøre der klump og skytelina har ulik farge, kan fargeskillet være så langt ute som ved toppringen. Er snøret ensfarget, kan du bruke en tusj til å markere hvor skytelina begynner. Så mye kan du ha i lufta, men ikke mer! Om du også nå klarer å skyte ut løslina, går veien videre gjennom å øke lengden på denne. Dra en meter til av spolen, og prøv, men stopp og gå tilbake hvis du ikke lykkes. Ikke stress! Et godt grunnkast med en 10-meters klump legger greit 20 meter mellom kaster og flue, men vi skal foreløpig si oss fornøyde med 15, så lenge snøret lander lett og rett på vannet.



Fig. 6

