

## Las 6 Reglas Básicas de Casting de Tim Rajeff y Katherine Hart

1. La punta de la caña debe acelerar durante todo su movimiento, tanto en el lanzamiento hacia adelante como hacia atrás.
  - a. Reservá energía para el final del cast
  - b. Hacé como si estuvieses salpicando agua con un pincel
  - c. Da un movimiento enérgico con la muñeca al final del cast
  - d. Movimientos cortos y más agresivos para cañas duras; largos y más suaves para cañas más blandas
  - e. Practicá el Roll Cast
2. El largo del arco del lanzamiento debe ajustarse según la distancia del lanzamiento a efectuar.
  - a. Tiro corto, recorrido corto; tiro largo, recorrido largo
  - b. Usa un movimiento similar al de arrojar un dardo para tiros cortos; usa uno de lanzamiento de pelota de baseball para tiros largos
  - c. Usa un arco de lanzamiento de aproximadamente 180° para los tiros muy largos
  - d. Practicá el levante y tendido
3. La caña debe detenerse al final de cada lanzamiento delantero o trasero.
  - a. Cuanto mejor detengas la caña, mejor será el cast (una parada firme y positiva transmite mejor la energía)
  - b. Esa parada es un movimiento inusual que debe ser practicado
  - c. En la parada del backcast, tu pulgar debe terminar apuntando hacia el cielo
  - d. Practicá el levante y tendido
4. Timing
  - a. Cuanto más corta es la distancia, más corta será la pausa para permitir que la línea se estire completamente (tiro corto, pausa corta)
  - b. Cuanto más larga es la distancia, mayor será la pausa para permitir que la línea se estire completamente (tiro largo, pausa larga)
  - c. Cuanto más rápido sea el movimiento del cast, más corta será la pausa para permitir que la línea se estire completamente (cast rápido, pausa corta)
  - d. Cuanto más lento sea el movimiento del cast, más larga será la pausa para permitir que la línea se estire completamente (cast lento, pausa larga)
5. La regla de los 180° (trayectoria)
  - a. El lanzamiento hacia adelante irá en dirección opuesta al trasero
  - b. Un lanzamiento bajo adelante presupone uno trasero alto
  - c. Cuanto más largo es el tiro, mayor la dificultad para cambiar de dirección
  - d. La regla de los 180° se aplica a todos los casts
  - e. Practica el falso lanzamiento
6. Regla de la línea estirada
  - a. levantar con suavidad la línea del agua, antes de acelerar
  - b. Los casts de levante usan movimientos más largos que el falso cast
  - c. Use el single haul
  - d. Practica el levante y tendido

## Las Reglas de Tim & Katherine para el lanzamiento de distancia

7. A más alta velocidad de línea, mayor potencial para un tiro de distancia
  - a. Use su mejor mecánica corporal para conseguir mayor velocidad en su mano y por lo tanto mayor velocidad de línea (sumatoria de fuerzas)
  - b. Las cañas más duras actúan como grandes palancas (con mayor potencial para desarrollar mayores velocidades de línea)
  - c. Running lines con menor fricción contribuyen a casts más largos
8. Cuanto más cerrado es el loop, mayor potencial de distancia
  - a. Los loops cerrados se forman por el recorrido recto de la punta de la caña
  - b. Los loops cerrados penetran el aire mejor que los abiertos
  - c. Tienen mejor transferencia de energía entre ambas 'patas' (superior e inferior)
  - d. Los loops cerrados lucen mejor
9. A mayor densidad en la línea, mayor potencial de distancia de cast
  - a. Líneas más densas (de mayor coeficiente de hundimiento) tienen menor diámetro y menor resistencia aerodinámica, permitiendo tiros más largos
  - b. Una bolita de vidrio viajará más lejos que una bola de esponja del mismo peso
10. A mayor peso de línea, mayor potencial de distancia de tiro
  - a. Las líneas más pesadas tienen mejor coeficiente de resistencia aerodinámica por superficie (penetran mejor el aire)
11. La mejor trayectoria produce la mayor distancia
  - a. Apunta más hacia arriba en el forward cast si tenés viento de atrás
  - b. Apunta más hacia abajo si tenés viento de frente (de ser necesario, lanzá de costado para meter el tiro 'por debajo' del viento)
  - c. Un tiro perfecto se estirará por completo a aproximadamente 1,20m del suelo.
12. Cuanto más largo el torpedo (cabeza de la línea) mayor potencial de distancia
  - a. Las líneas sólo son "estables" mientras se desarrolla el loop
  - b. Demasiado línea afuera de la caña produce formas distorsionadas de loop
  - c. Demasiado poco overhang produce loops que se estiran prematuramente

### Tips para Distancia

- Desarrolla una posición de brazo fuerte y rápido (probá diferentes hasta encontrar la óptima).
- Mové tu centro de gravedad tanto como sea posible para obtener mayores distancias.
- Al punto en que tu mano pasa la cabeza, es el codo el que debe dirigir la mano.
- El movimiento del doble haul debe ser proporcional en largo e intensidad al que hace la otra mano con el cast.