



# Boule

## Grundlagen für das Legen

### Der Wurfkreis

Das Zentrum der Spielaktion ist der Wurfkreis. Von hier aus wird die Zielkugel (Cochonnet) geworfen. Von hier sind Wege und Terrainprobleme erkennbar. Es sollte zur ständigen Gewohnheit werden, die Füße innerhalb des Wurfkreises zu platzieren. Man kann die gesamte Fläche des Kreises nutzen, um sich optimal zu positionieren,

- um eine verdeckte Kugel freier schießen zu können,
- um ein Hindernis zu umspielen,
- oder um eine geneigte, unebene Spielbahn durch leichtes Querspielen auszugleichen.

### Das Halten der Kugel

Zunächst widmet man sich dem Halten der Kugel: Die Kugel wird in die Höhlung der Wurfhand gelegt und zwar so, dass ein Maximum der Hautfläche der Hand und Finger mit der Kugel in Berührung kommt. Nicht Krallen! Die Finger berühren sich und liegen parallel nebeneinander. Die Kugel soll natürlich in der Höhlung der Hand liegen. Die Finger nicht verkrampfen, sie sollen in ihrer gesamten Länge Kontakt mit dem Metall haben und der Rundung der Kugel folgend geformt sein. Der Daumen hat leichten Kontakt mit dem Zeigefinger, er dient zum Fixieren der Kugel und verhindert ein seitliches Wegrutschen. Das Handgelenk bleibt gerade, d. h. die Rückseite der Hand muss eine gerade Linie in Verlängerung des Unterarms bilden.

### Das Spielen der Kugel

Wie soll jetzt die Kugel gespielt werden? Jeder Spieler wird seinen eigenen Stil entwickeln. Beim Petanque kann man nicht sagen, dass es einen idealen Stil gibt. Es gibt keine Vorgabe, wie man seine Arme hält, ob man sich nach vorn zu neigen hat, gerade steht oder die Knie beugt usw. Alles ist eine Frage des Gefühls für den eigenen Bewegungsablauf und des Gleichgewichts.

Es ist wichtig, sich der eigenen Gesten und Körperbewegungen zu erhalten und sie doch gleichzeitig ziemlich genau bestimmten Regeln zu unterwerfen, die befolgt werden müssen, um das Leistungsvermögen zu verbessern.

### *Einige Beispiele:*

#### **Die Fußstellung im Stehen!**

Die Füße stehen mit Sohle und Absatz auf dem Boden. Bei Rechtshändern zeigt die Spitze des rechten Fußes Richtung Ziel. Der linke Fuß ist leicht zurückversetzt und parallel oder V-förmig daneben.



## Die Armbewegung!

Der Wurfarm soll weit nach hinten schwingen, dann schnell nach vorn, damit der Vorteil des Schwunges erhalten bleibt. Während des Schwunges bleibt der Arm gerade, ohne steif zu sein. Beim Loslassen der Kugel zeigt der Handrücken (parallel zum Boden) nach oben. Der Arm soll mit geringem Abstand den Oberschenkel passieren, um eine präzise Führung zu ermöglichen.

Der Körper soll locker bleiben. Die Schulter des Wurfarms darf kein fester Punkt sein, sie soll der Bewegung locker und ohne Ruck folgen. Der freie Arm folgt der Gegenbewegung und schlenkert nicht nutzlos am Körper. Seine Aufgabe ist es, das Gleichgewicht zu halten. So hat man nun die beste Ausgangsposition für die gesamte Körperhaltung. Damit ist das Wesentliche gesagt.

## Bewegung des Körpers

Die Bewegung des Körpers soll locker und geschmeidig sein. Deshalb sollte man gezielt Bewegungsabläufe trainieren und sich so aneignen. Ein guter Stil ist die beste Voraussetzung für Erfolg. Eine Kugel weit oder hoch zu werfen, ist abhängig von einem weiträumigen Armschwung.

## Das Donée

Eine ganz besondere Beachtung musst du dem Punkt (oder Stelle) des Terrains schenken, der als erster zwischen Wurfkreis und Ziel Kugelkontakt bekommt. Also, die Stelle, an der deine Kugel den Boden berührt.

Wie oft kann man bei Turnieren Spieler beobachten, die auf schwierigstem Terrain (Steine, Löcher, Pfützen) unbekümmert das Cochonnet auswerfen und anschließend verzweifelt einen Aufschlagpunkt suchen. Es ist eine sträfliche Angewohnheit, vor dem Cochonnet-Wurf NICHT das Terrain zu studieren. Nachdem der Wurfkreis gezogen ist, die zu spielende Entfernung mit deinen Partnern besprochen ist, sollte deine ganze Aufmerksamkeit dem Terrain und dem zukünftigen Aufschlagpunkt gehören.

Gehe hin und entferne den einen oder anderen Stein, lass die Kugel ein-, zweimal fallen etc. Prüfe den Punkt genau, mit dem die vorerst wichtigste Kugel der kommenden Aufnahme den Boden berühren soll. Denn hier bekommt deine Kugel den ersten und meist auch entscheidenden Impuls, was aus ihr wird (verspringen, weich, hart ...). Ist kein zufrieden stellender Punkt für dein Halb-Portée zu finden, solltest du die Kugel vielleicht als Porree spielen. Ist kein Punkt in direkter Linie zum Ziel zu gebrauchen, so nehme ein seitliches Donée und spiele mit Effet. Nach diesen sorgfältigen Überlegungen kannst du beruhigt das Cochonnet werfen. Je ausgereifter deine Technik ist, desto weniger Probleme macht dir der Aufschlagpunkt.

Je genauer du spielst, umso weniger verspringen deine Kugeln. Nach einer gewissen Zeit Übung solltest du in der Lage sein, bei einem Halb-Hochwurf ein bierdeckelgroßes Donée zu treffen.

