



# Boule

## Spieltechniken des Legens

Beim Anlegen unterscheiden wir zwischen 2 Positionen: stehend oder gehockt. Bei der stehenden Position stellst du dich mit beiden Füßen in den Kreis und richtest deine rechte Fußspitze auf das Ziel aus. Beim Anlegen aus der Hocke ist es vor allem wichtig, das Gleichgewicht zu behalten. Die Füße berühren mit Zehen und Fußballen den Boden. Beim Rechtshänder richtet sich das rechte Knie auf das Ziel aus. Achte darauf, dass deine Position stabil und bequem ist.

Als Regel gilt: Die Hockstellung ist vor allem für eine Distanz von 6 - 8 m geeignet, alles was weiter geht, sollte stehend gespielt werden. Natürlich gibt es aufgrund von speziellen Bodenbeschaffenheiten Ausnahmen, z.B. sollte man bei sehr hartem Boden, auf dem die Kugel stark rollt, die Hockposition auch auf lange Distanzen bevorzugen.



Wir unterscheiden 3 Arten, eine Kugel zu spielen:

- der Roller (roulette)
- der Halb-Hochwurf (demi-portee)
- der Hochwurf (portee)

### Der Roller (roulette)

Es ist nicht einfach, die Kugel in der richtigen Weise angemessen weit zu rollen. Sie darf nicht gestoßen werden. Allein der Armschwung muss ausreichen, um die Kugel die restlichen Meter ins Ziel rollen zu lassen. Es ist noch anzumerken, dass man die Kugel frühzeitig loslassen muss. Die Kugel muss flach gespielt werden. Eine Kugel als Roller gespielt sollte nicht mehr als 2 bis 3 Meter in der Luft zurücklegen. Der Roller wird vorwiegend auf glattem und einfachem Terrain eingesetzt.

### Der Halb-Hochwurf (demi-portee)

Der Halb-Hochwurf ist die sicherste und häufigste Art des Anlegens. Beim Halb-Hochwurf wirft man die Kugel höher und weiter als beim Roller, d. h. man behält die Kugel während des Vorschwungs länger in der Hand (man lässt sie später raus). Dadurch fliegt die Kugel höher und fällt näher in Richtung Ziel herunter. Die Strecke, die eine Kugel nach dem Bodenkontakt bis zum Ziel zu rollen hat, sollte nicht durch einen unterschiedlichen Armschwung bestimmt sein, sondern durch die Wurfhöhe. Je höher eine Kugel geworfen wird, umso weniger rollt sie nach dem Aufschlag. Bei einer flach gespielten Kugel geht wenig Energie in den Boden, es bleibt viel Rollenenergie über. Die Kugel rollt weiter.

### Der Hochwurf (portee)

Wenn man die Kugel sehr hoch wirft, so dass sie erst kurz vor dem Ziel Bodenkontakt hat und nur noch wenig rollt, sprechen wir von einem Hochwurf. Selbst wenn die Kugel so hoch geworfen wird, dass sie fast vertikal fällt, kann sie aus sich selbst heraus keine Vollbremsung machen. Hierzu ist eine weitere Kraft nötig. Um dies zu erreichen, muss man die Kugel in eine Gegen-Rotation versetzen. Der Hochwurf eignet sich auf weichen, feuchten und sandigen Böden. Auch auf sehr schwierigen und steinigen Böden ist ein gut ausgeführter Hochwurf oft die einzige Lösung.