



# TSV Georgsdorf

## Boule

### **Kurze Einführung in die Wurftechniken (Teil1)**

Bevor man überhaupt anfängt Boule zu spielen, sollte man sich unbedingt angewöhnen, die Kugeln richtig in die Hand zu nehmen.

Man sollte sie grundsätzlich nicht mit dem Daumen und dem kleinen Finger umgreifen, sondern zwischen Handball und den drei Mittelfingern fassen (siehe Bild). Der Handrücken zeigt immer nach oben.

### **Legen**

(franz. Pointer), das meint man beim Boule: möglichst präzise platzieren. Man kann sich für drei verschiedene Wurftechniken entscheiden:

- Rollen oder Kullern (franz. Roulette)
- den halben Bogen (franz. Demi-Portee)
- den hohen Bergen (franz. haute-Portee)

Alle drei Wurfarten kann man aus der Hocke oder aus dem Stand spielen. Tipp: je kürzer die Distanz bzw. Je härter der Boden ist, desto eher sollte man aus der Hocke spielen.

Egal für welchen Wurf man sich entscheidet, der Körper muss immer gut ausbalanciert sein um ihn nicht zu „verreißen“.

Für jede Wurftechnik gilt: Die Kugel nicht durch Muskelkraft, sondern nur durch den Schwung des Armes fliegen lassen!

Wenn man sie aus der oben abgebildeten Handhaltung über die Fingerkuppen abrollen lässt, erhält sie automatisch einen Rückdrall, der ihren Lauf stabilisiert und in der Länge kalkulierbar macht.

Der Punkt, an dem die Kugel auf den Boden auftreffen soll (franz. **Donnee**), muss „gesund“ sein, damit sie nicht verspringt.

Eine Donnee genau zu treffen, erfordert intensive Übung. Die richtige Wahl einer Donnee setzt die „Kunst des Bodenlesens“ voraus, die sich erst durch viel Erfahrung ergibt.

Und: lieber zu kurz als zu lang legen, denn eine Kugel vor der Sau stört den Gegner. Und bei seitlichen Gefälle des Geländes sollte man beherzigen: immer am Berg spielen, nie im Tal.

Um erfolgreich Petanque spielen zu können, muss man gerade auch taktisch versiert sein. Anfänger wollen jede Kugel am liebsten an die Sau legen. Profis spielen oft „auf Bild“, nicht „auf Punkt“.

Solche Feinheiten lassen sich letztlich nur nach Bezahlen von viel Lehrgeld erlernen. Hier reicht der Platz für eine weitere Vertiefung nicht und wir befassen uns lieber mit Tipps zum Schießen, von denen man bei Beachtung echt profitieren kann.

## **Kurze Einführung in die Wurftechnik (Teil 2)**

### **Schießen**

(franz. Tirer) ist spektakulär, macht Laune, kann Spiele umdrehen und ist im Vergleich zum Legen einfacher und schwieriger zugleich.

Auch wenn das Wort den Irrtum nahe legt: Schießen hat nichts mit Gewalt zu tun. Um gut zu schießen, braucht man:

- Eine präzise Sensorik und ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen
- Einen sicheren Stand durch vollendet ausgelotetes Gleichgewicht
- Eine permanent geübte optisch-motorische Koordination
- Eine Automatisierung und Vereinfachung der Bewegungsabläufe
- Eine mentale Belastbarkeit und Erfolgszuversicht

Das Erlernen des Schießens ist dem des Schwimmens oder Fahrradfahrens als hochgradig zu automatisierender Vorgang sehr verwandt.

Wenn man bereits als Kind anfängt, zu ballern und zu treffen, kann man es praktisch nie mehr verlernen. Wer erst als Erwachsener anfängt, schießen zu üben, wird sich immer damit herumplagen müssen, dass der Verstand mitspielen will.

Nur: der stört de facto eher, als dass er helfen könnte!

Wer sich eine weiche, eher zeitlupenmäßige Technik beim Schwingen des Arms angewöhnen kann, wer einen sicheren Stand hat und der Kugel nicht „hinterherfällt“ und wem es nach viel Übung gelingt, sich vom Bauch regieren zu lassen und vorm Schuss an nix mehr zu denken, der hat als Erwachsener noch eine gute Chance ein guter „Ballermann“ zu werden.

Ja, er wird Schießen zuweilen als kinderleicht empfinden und seine Volltreffer als ungemein luststiftende Erlebnisse beschreiben.