



Info-Blatt

zu den

Boule-Regeln

und zu

Boule-Techniken

Boule-Regeln in Kurzform

1. Pétanque kann in folgenden Formationen gespielt werden:
 - Tête-à-Tête: 2 Einzelspieler mit jeweils 3 Kugeln.
 - Doublette: 2 Teams mit jeweils 2 Spielern. Jeder Spieler hat 3 Kugeln, also hat jede Mannschaft 6 Kugeln.
 - Triplette: 2 Mannschaften mit jeweils 3 Spielern. Jeder Spieler hat 2 Kugeln, also hat jedes Team wieder 6 Kugeln.
2. Es kann grundsätzlich auf jedem Untergrund gespielt werden. Empfehlenswert ist ein Boden, der nicht zu weich und nicht zu hart ist, damit die Kugeln nach dem Aufprall nicht versinken, sondern noch 2-3 m rollen.
3. Zunächst wird ausgelost, welches Team beginnt. Ein Spieler dieser Mannschaft zieht auf dem Boden einen Kreis von ca. 35-50 cm Durchmesser.
4. Er stellt sich in den Kreis und wirft die kleine, hölzerne Zielkugel in eine Entfernung zwischen 6 und 10 Metern. Die Zielkugel muss dabei 1m von Hindernissen entfernt zum Liegen kommen. Danach versucht er oder ein anderer Spieler seines Teams die erste Kugel so nahe wie möglich an der Zielkugel zu platzieren.
5. Nun wechselt das Wurfrecht an die andere Mannschaft und zwar so lange, bis eine ihrer Kugeln näher an der Zielkugel liegt oder alle Kugeln der Mannschaft gespielt sind. Danach ist das andere Team wieder an der Reihe, usw.
6. Man darf die alle Kugeln - die eigenen, gegnerische und die Zielkugel "drücken" oder "wegschießen" um damit die Position der eigenen Kugeln zu verbessern. Prallt die Zielkugel jedoch gegen ein Hindernis oder die Begrenzung, muss neu begonnen werden.
7. Erst wenn alle Kugeln gespielt sind, werden die Punkte ermittelt. Die Mannschaft, die am nächsten zur Zielkugel gekommen ist, erhält einen Punkt. Hat sie sogar 2 Kugeln näher als die Gegner, bekommt sie 2 Punkte, usw.! Es können also theoretisch bis zu 6 Punkte pro Aufnahme erzielt werden.
8. Der Gewinner der Aufnahme zieht an der Stelle, an der die Zielkugel lag, einen neuen Wurfkreis und wirft die Zielkugel für die nächste Aufnahme. Das Spiel ist gewonnen, wenn ein Team 13 Punkte erreicht hat.

Techniken

Zu den Techniken gehören die Körperhaltungen und Bewegungsabläufe sowie diverse Wurftechniken, die man beherrschen sollte, um auf unterschiedliche Spielsituationen optimal reagieren zu können.

Jedoch ist auch beim Boule noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ein gutes Ballgefühl ist auf jeden Fall von Vorteil, die unterschiedlichen Wurftechniken lassen sich jedoch nur durch Übung erlernen. Die kurze Beschreibung (s.u.) mag für einen Überblick hilfreich sein. Die Wurftechnik und die taktischen Finessen zu erlernen und zu verfeinern, ist Ziel eines jeden Boulespielers. Die ambitioniertesten unter ihnen investieren viel Zeit - oftmals Jahre - darin, ihr Repertoire auf ein hohes Niveau zu bringen, um (gerade in Frankreich) an Pétanqueturnieren teilzunehmen. Der richtige Griff der Kugel ist enorm wichtig. Sie sollte mit der gesamten Hand umfasst werden ("Häschenhaltung"), nicht bloß mit den Fingerspitzen. Führen Sie spaßeshalber einmal einen Wurf mit einer Kugel aus, die Sie locker mit den Fingerspitzen greifen. Sie werden feststellen, dass ein kontrollierter Wurf fast unmöglich ist.

Auch auf die Beinhaltung beim Wurf ist zu achten. Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen den drei Techniken

Standposition
Hockposition
Wurf mit angewinkelten Knien

Die **Standposition** empfiehlt sich für alle Wurfdistanzen, besonders aber für mittlere und weite Würfe. Ein Wurf in der **Hockposition** ist besonders dann angebracht, wenn auf kurze Distanz gespielt werden muss, im Besonderen wenn es sich um Legeversuche auf naher Entfernung handelt, da die Bodenbeschaffenheit und Position der bereits liegenden Kugeln gut abgeschätzt werden kann. Die **Wurfposition mit angewinkelten Knien** schließlich empfiehlt sich besonders auf mittlere Distanzen; die Kugel wird aufgrund der niedrigen Wurfhöhe als bei der Standposition nicht so leicht verspringen - diese Position ist aber auch gleichzeitig die schwierigste, da die Belastung auf die Oberschenkel die Haltung oft instabil werden lässt.

Widmen wir uns nun dem Wurf. Er lässt sich in verschiedene Phasen einteilen:

Abschätzen der Situation: Taktische Überlegung, ob der Wurf besser geschossen oder gelegt werden sollte; Wahl der Körperhaltung beim Wurf (stehend, in der Hocke); Analyse der Lage der anderen Kugeln. Das Regelwerk räumt hierfür exakt eine Minute ein.

Position im Wurfkreis einnehmen: Obwohl der Kreis mit einem Durchmesser von ca. einem halben Meter nicht sehr viel Platz bietet, empfiehlt es sich, seinen Stand mit Konzentration und Sorgfalt einzunehmen; bereits eine Stellungsänderung von wenigen Zentimetern kann entscheidend sein.

Zielen und Werfen: Nach den Überlegungen und Vorbereitungen erfolgt nun der eigentliche Wurf. Hochkonzentriert wird die Entfernung zum angepeilten Ziel abgeschätzt, Probeschwünge ausgeführt. Innerhalb von Sekundenbruchteilen werden Zielen und Bewegung immer wieder neu gegeneinander abgewogen. Schließlich verlässt die Kugel die Hand und landet (hoffentlich) in der beabsichtigten Weise am Zielpunkt.

Das so genannte **Legen** ist eine Technik, die zum Ziel hat, die eigene Kugel möglichst nahe bzw. günstig an der Zielkugel zu platzieren, anders als beim Schießen, das der Beseitigung gegnerischer Kugeln dient. Das Legen ist gewissermaßen die Pflicht (um einen Vergleich zum Eiskunstlauf herzustellen), das Schießen die Kür... Man unterscheidet beim Legen verschiedene Techniken, die sich auf die Flugbahn der Kugel beziehen:

Der halbe Bogen: Die Kugel schlägt nach etwa der Hälfte der Wurfstrecke auf dem Boden auf und rollt dann zum Ziel. Die gebräuchlichste Wurftechnik beim Boule.

Hoher Bogen: Die Kugel beschreibt einen fast parabelförmigen Flug. Hoch, mitunter sehr hoch geworfen, verliert sie beim Aufprall den größten Teil ihrer Bewegungsenergie und rollt nur noch ein kleines Stück. Diese Technik wird vornehmlich im Stehen ausgeübt.

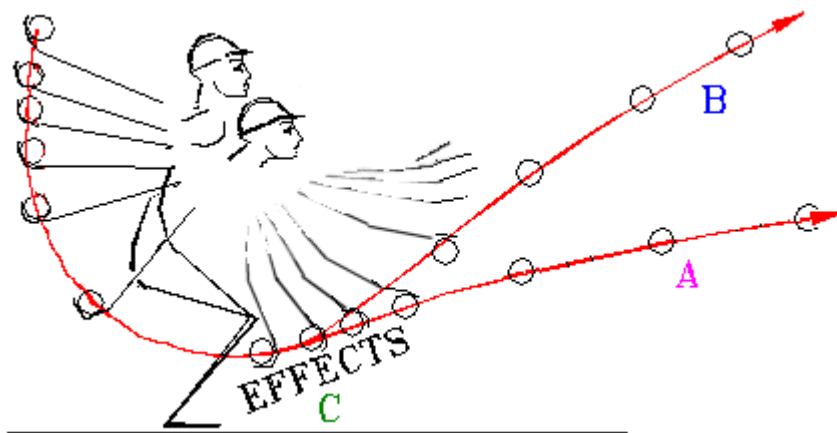
Gerollter Wurf: Meistens im Knien ausgeführt, eignet sich diese Wurftechnik besonders auf kurze Distanzen. Die Kugel berührt bereits in naher Entfernung vom Abwurfkreis den Boden und rollt dann den größten Teil der Strecke zum Ziel. Die Bodenbeschaffenheit ist daher nicht

unwichtig, sie kann sogar richtig analysiert zu trickreichen und besonders effektiven Ergebnissen führen.

Eine weitere Technik ist das *Drücken*. Ziel ist es, die Lage einer Kugel auf dem Feld - eine eigene, die des Gegners oder das Schweinchen - zum eigenen Vorteil zu verändern. Einerseits soll die anvisierte Kugel näher an das Ziel heranrücken, andererseits soll die geworfene Kugel auch noch ein wenig nachrücken - möglichst so, dass sie auch noch einen Punkt holt.

Stellen Sie sich einmal die folgende Spielsituation vor: Die gegnerische Kugel liegt nicht bloß sehr nahe an der Zielkugel, sondern ist nur wenige Zentimeter von ihr entfernt oder berührt sie gar. - In diesem Falle empfiehlt es sich, diese Kugel ins Visier zu nehmen und zu versuchen, sie mit einem beherzten Wurf zu treffen. Gelingt dies, wird mit ein wenig Glück die gegnerische Kugel im wahrsten Sinne des Wortes vom Platz geschossen - diese spektakuläre Wurftechnik wird daher auch *Schießen* genannt.

Das Schießen kann dem Spiel die entscheidende Wende geben; ein gut platzierter Wurf vermag eine vermeintlich aussichtslose Situation noch zum eigenen Vorteil umzukehren. Andererseits kann es auch leicht passieren, dass die Kugel so unglücklich durch diese Technik verspringt, dass sie für den weiteren Spielablauf keine Rolle mehr spielt - überlegen Sie sich also gut, ob Sie dieses Risiko eingehen möchten! Man unterscheidet die Techniken



A: starker Schuss, wo die Gegnerkugel weggeschossen wird, die Schusskugel aber nicht liegen bleiben wird.

B: Schuss mit Bogen - ein Karo (Kugel bleibt liegen) ist bei einem Treffer wahrscheinlicher. Flachschiess: Eine Technik, die irgendwie an das Bowlen erinnert; die Kugel wird unmittelbar hinter dem Abwurfkreis aufgesetzt und rollt dann zum Ziel. Unglücklich ausgeführt (Bodenunebenheiten!), kann es passieren, dass bereits platzierte Kugeln stark in Mitleidenschaft gezogen werden, da die Kugel eine relativ hohe Geschwindigkeit besitzt. In Profikreisen nicht gerne gesehene Wurftechnik.

Der Schuss vor die Kugel: Die Kugel wird so gespielt, dass sie etwa 30 - 50 cm vor der anvisierten Kugel aufkommt und diese dann (hoffentlich) im Rollen trifft. Besonders für ungeübte Spieler eine gute Alternative zum Volltreffer, der als schwierig gilt. (s.u.).

Der Volltreffer: Spektakuläre Technik, erfordert viel Übung. Die gegnerische Kugel wird direkt anvisiert und versucht, direkt zu treffen, ohne dass die eigene Kugel beim Wurf Bodenkontakt hätte. Besonders das "Replacement" gilt bei Spielern als sehenswert - die Kugel des Gegenspielers wird durch die eigene weggeschleudert und gleichzeitig ersetzt. Ein fürwahr seltener und ebenso bewundernswerter Schuss, wenn er gelingt.

Zur Übung dieser Techniken empfiehlt sich jede denkbare, geeignete Situation. Es muss kein Spiel sein, um die beschriebenen Wurftechniken zu erlernen oder zu verfeinern - zeichnen Sie sich eine "Zielscheibe" in das Spielfeld, um ihre Zielgenauigkeit zu testen und zu verbessern; markieren Sie sich verschiedene Entfernungen, um ihre passende Wurfhaltung herauszufinden.