



Wurftechnik

Kurze Einführung in die Wurftechniken

Wie halte ich die Kugel und wie lasse ich sie los?

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 kleinem Finger umgreifen, sondern zwischen Handballen und den drei Mittelfingern fassen. Der Handrücken zeigt immer nach oben. Nur so rollen die Kugeln automatisch über die drei Mittelfinger ab. Sie erhalten so einen schönen Rückdrall (Backspin) der den Lauf der Kugel stabilisiert und in der Länge besser kalkulierbar macht.

Legen (franz. pointer)

das meint beim Boule: möglichst präzise platzieren. Man kann sich für drei verschiedene Wurftechniken entscheiden:

Rollen oder Kullern (franz. Roulette),

den halben Bogen (franz. demi-Portée)

den hohen Bogen (franz. haute Portée)

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 kalkulierbarer macht. Der Punkt, an dem die Kugel auf den Boden auftreffen soll (franz. Donnée), muß 'gesund' sein, damit sie nicht verspringt. Eine Donnée genau zu treffen, erfordert intensive Übung. Die richtige Wahl einer Donnée 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 dem Schweinchen stört den Gegner. Und bei seitlichem Gefälle des Geländes sollte man beherzigen: immer am Berg spielen, nie im Tal.

Um erfolgreich Pétanque spielen zu können, muss man gerade auch taktisch versiert sein. Anfänger wollen jede Kugel am liebsten an das Schweinchen legen. Profis spielen oft "auf Bild", nicht "auf Punkt".

Solche Finessen 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.

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 nahelegt: Schießen hat nichts mit Gewalt sondern mit Gefühl zu tun. Um gut zu schießen, braucht man:

- eine präzise Sensorik und gutes räumliches Vorstellungsvermögen
- einen sicheren Stand durch vollendet ausgelotetes Gleichgewicht
- eine permanent geübte optisch-motorische Koordination
- eine Automatisierung und Vereinfachung der Bewegungsabläufe
- stimmige Konnotationen im Bewusstsein (etwa Phantasien eines zärtlichen Kusses und nicht Gedanken, etwas abschießen zu wollen)
- eine mentale Belastbarkeit und Erfolgszuversicht

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 Zeitlupen mäßige Technik beim Schwingen des Arms angewöhnen kann, wer einen sicheren Stand hat und der Kugel `nicht hinterher fällt' und wem es nach viel Übung gelingt, sich vom Bauch regieren zu lassen und vorm Schuss an nichts mehr zu denken, der hat als Erwachsene/r noch eine gewisse Chance, eine/r gute/r Baller-Frau/mann zu werden. Ja, er wird Schießen zuweilen als kinderleicht empfinden und seine Volltreffer als ungemein Lust stiftende Erlebnisse beschreiben.

Zusammengestellt: Walter Kreimeier

Waltrop, den 11.04.2017