

## 2. Die Spieler und die Technik

### 2.1. Le Pointeur - Der Leger

- Grundsätzliches

Die Aufgabe scheint klar: Hier ist der Kreis, dort das Cochonnet (die Sau). Also: auf der direktesten Linie an die Sau legen - nichts einfacher als das. „Weit gefehlt!“, möchte man hier doppelsinnig ausrufen. Zu viele Hindernisse und Unwägbarkeiten sorgen für die ersten innerlichen Flüche.

Legen ist das Einfache, was schwer zu machen ist! Pétanque ist (anders als Boccia) ein dreidimensionales Spiel. Also gilt es, den vorhandenen Raum zu nutzen. Die Länge ist meist mit einem Bereich zwischen 6 und 10 Metern vorgegeben, die Breite mißt oft nicht mehr als 3 bis 4 Meter. In der Höhe gibt es für sinnvolle Portées (Bogenwürfe) den Bereich von 2 bis 6 Metern, je nach Distanz, Bodenbeschaffenheit und anderen Besonderheiten auf dem Platz (z.B. Bäume, Sträucher, Hallendecken).

Übrigens: Kann man nicht behaupten, daß Pétanque ein fünfdimensionales Spiel ist, wenn man an „die Zeit“ und „die Psychologie“ im Wettkampf denkt?

Alle Erklärungen beziehen sich der Einfachheit halber auf den Rechtshänder, gelten aber auch für den Linkshänder.

- Das Legen aus dem Stand

Um das Terrain (Spielfeld) gänzlich überschauen zu können, ist es zunächst sinnvoll, aus dem Stand zu spielen. Man kann so das Oberflächenprofil des Terrains aus der „Turmperspektive“ einschätzen und die Entfernung zwischen dem Abwurfkreis (le rond) und der Zielposition der zu spielenden Kugel besser abschätzen. Der Aufschlagpunkt (la donnée) der Kugel spielt die wichtigste Rolle beim Legen. Er muß ebenso aus der Standperspektive betrachtet werden wie aus nächster Nähe. Beim Legen aus dem Stand bedenke man den sogenannten Plombée-Effekt bezüglich des Données, wobei die Kugel wie ein Senkblei von oben herabfällt. Ergibt die Betrachtung und die Analyse der Spielsituation, daß ein Wurf aus dem Stand sinnvoll ist, so beachte man folgende Faktoren:

- Fußstellung  
Die Füße sind relativ eng zusammen; der rechte Fuß steht leicht versetzt vor dem linken und zeigt in Richtung Sau. (Merke: Den Kreis voll ausnutzen.)
- Knie  
Die Knie sind nur leicht gebeugt und nur so „weich“, daß man „leicht federn“ kann.
- Oberkörper  
Der Oberkörper ist ganz leicht nach vorn gebeugt, hat also keine übertriebene Fallhaltung; er ist direkt auf die Sau bzw. auf den ausgesuchten Kugelweg ausgerichtet.
- Arme/Hände  
Der linke Arm hängt locker herunter, allerdings mit fixierter Hand bzw. Faust nach hinten, was als Balance- und Spannungshilfe dient; der Wurfarm (mit der Kugel in der Hand) wird in einem 90-Grad-Winkel gebeugt, zeigt so nach vorn und wird vor dem Abwurf ein-, zweimal hin und her bewegt.
- Gesamthaltung  
Insgesamt ist die Körper- und Geisteshaltung bewußt locker und entspannt. Bei weiten Distanzen wird der gesamte Körper (die gesamte Standposition) um etwa 10 Grad nach rechts gedreht, da ein höherer Krafteinsatz (sprich: Armschwung) den Abwurf verändert.
- Individuelle Faktoren  
Körpergröße - Muskelkraft - Armschwungradus - Sehkraft - Distanzgefühl - Bewegungsgefühl - Kugelhaltung - Konzentrationsfähigkeit

Der Erfahrungswert des erfolgreichen Bewegungsablaufes harmonisiert das sichere Legen aus dem Stand. Einige der oben aufgeführten Faktoren sind objektivierbar, können also trainiert werden; hier einige Ratschläge für den Pointeur, die teilweise schon in den technisch-taktischen Bereich hineinreichen:

- Wer über 1.75 m groß ist, sollte bei Entfernungen von 6 - 7 m nicht aus dem Stand legen; wer unter 1.65 m groß ist, kann bei allen Entfernungen aus dem Stand legen.
- Nicht steil mit einem spitzen Abwurfwinkel in den Boden legen, immer einen leichten Bogen versuchen.

- Bei nassem Boden verliert die Kugel durch die saugende Reibung Energie, deshalb bei weiten Entfernungen etwas kräftiger legen.
- Beim Abwurf sollte man nicht explosionsartig legen, sondern „mit angezogener Handbremse“, es heißt ja auch „legen“ und nicht „werfen“. Oft wird unterschätzt, daß die Kugeln eine Eigendynamik besitzen und - gerade bei glatten Böden - weiter rollen, als man denkt. Die Energie, die beim Ablegen von den Muskeln an die Kugel übertragen wird, nimmt nur langsam während des Rollens ab. Trifft man auch noch eine harte oder leicht abfallende Stelle, gar ein Steinchen, potenziert sich die Energie und die Kugel läuft über ungeahnte Distanzen.
- Anfangs sollte man ohne viel Konzentration legen; kommt der Wurf und stimmt die Länge, kann man den Wurf an sich beibehalten und ihn nur noch entsprechend verfeinern. Man hat dann noch Konzentrationsreserven, wenn man sie wirklich braucht.
- Der Donnée (Aufschlagpunkt der zu legenden Kugel) sollte vor dem Wurf in aller Ruhe gesucht werden. Er liegt erfahrungsgemäß bei etwa zwei bis drei Fünftel (ca. der Hälfte) der Strecke Kreis - Sau.
- Die rechte Fußspitze sollte auf die Sau zeigen. Dadurch verringert sich die Gefahr einer Körperverwirrung (Rotation).
- Der Wurfkreis ist voll auszunutzen. Liegt ein Stein auf der geraden Strecke zur Sau, reicht ein kleiner Schritt nach rechts oder links, um eine optimale Ausgangsposition zu finden.
- Verlegt man zweimal hintereinander, läßt man den Partner eine Kugel legen. Man versucht, sich neu zu konzentrieren oder sich vom Partner wieder etwas „aufbauen“ zu lassen. Selbst beruhigt man sich, der Partner kann sein Vertrauen beweisen, ohne im engeren Sinne verantwortlich gemacht zu werden.
- Bei starkem Sonnenschein sieht alles „glatter“, ebener aus, als es tatsächlich der Fall ist. Zudem wird der Boden mit der Zeit der Sonneneinstrahlung immer härter. Zwei Gründe mehr also, verhaltener zu legen.
- Beim Spiel unter Bäumen gibt es naturgemäß Schattenspiele der Blätter, Zweige und Äste. Die Distanzen werden scheinbar verschoben. Das Finden und Fixieren des Données wird deshalb noch wichtiger.
- Je mehr Steine ect. im Weg liegen, um so mehr Hindernisse die Kugel also zu überwinden hat, um so höher und länger muß der Portée-Wurf sein. Der Donnée rückt immer näher an die Sau heran und diese Hindernisse werden „im Flug“ überwunden.
- Das Legen aus dem Stand wird auch gespielt, wenn die Sau mehrere Meter „gezogen“ (dirigiert) werden soll; das Richtungslegen (Dirigée) ist also aus dem Stand sicherer.
- Vor- und Nachteile der Spielposition „Legen aus dem Stand“:

Vorteile	Nachteile
stabil	Gefahr des „Verspringens“ der Kugel am Donnée
freierer Armschwung	komplizierte Würfe hier kaum durchführbar
besseres Distanzgefühl bei weiten Entfernungen	Kugeln haben keine Laufreibung
kontrollierte Portées (Bodenwürfe) möglich	mehr äußere Ablenkungsfaktoren, da großes Sichtfeld
geringerer Krafteinsatz	bei kleinen Distanzen sehr kurze Flugbahn der Kugel
Überschaubarkeit des Terrains	

- Das Legen aus der Hocke

Dachte man früher, die Hockstellung sei nur für das Spielen kürzerer Distanzen sinnvoll, so kann man heute sagen, daß eigentlich nur das Spielen aus der Hocke die gesamte Vielfalt technischer Feinheiten möglich macht. Eine Ausnahme ist dabei eventuell der Hoch-Portée (hoher Bogenwurf). Das einfache, solide Legen aus der Hocke bewirkt zudem eine höhere Konstanz der Würfe. Deshalb sieht man gerade auch bei älteren erfahrenen Spielern, daß sie trotz des höheren Kraftaufwandes fast immer aus der Hocke spielen.

Welche Vorteile birgt nun diese Technik, wie wird sie ausgeführt, was ist zusätzlich noch zu beachten?

- Ausführung

Die Gesamtbewegung entspricht weitgehend den Bewegungsabläufen beim Legen aus dem Stand. Grundsätzlich ist aber darauf zu achten, daß man diese an sich unruhige Haltung stabilisiert. Dies geschieht durch eine den Körperschwerpunkt unterstützende Fußstellung und durch die Kraft der Oberschenkelmuskulatur (Balance). Zwar hockt man auf den Fußballen, dennoch kann man durch die Gegenbewegung des Nicht-Wurfarmes die Gesamthaltung sicher fixieren. Der Oberkörper darf dabei nicht zu weit nach vorn gebeugt sein, die Füße sind leicht

nach rechts gedreht (entsprechend zeigt das rechte Knie in Richtung Sau), so daß der Wurfarm frei schwingen kann. Übrigens hilft es oft, daß der Wurfkreis vor dem jeweiligen Wurf so präpariert wird (nach dem Reglement erlaubt), daß weder kleine Steinchen noch Unebenheiten die stabile Haltung stören. Die gesamte Bewegung sollte fließend, unverkrampft und möglichst einfach sein.

- Vorteile

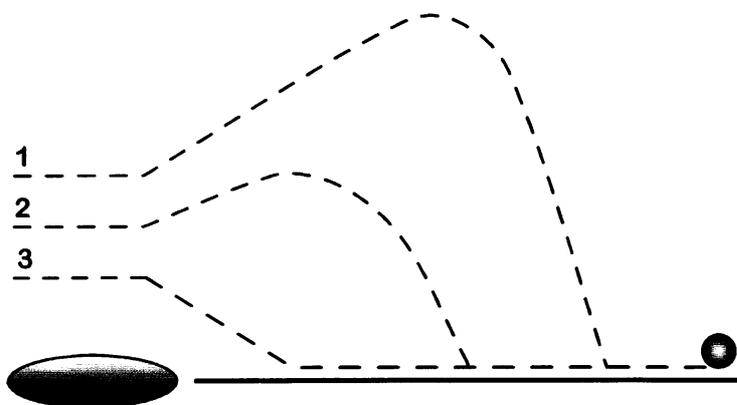
Hauptvorteil ist die niedrige Abwurfhöhe der Kugel. Dadurch werden alle Würfe sicherer und kontrollierter. Das Finden des optimalen Données steht im Zentrum der Technik. Der Abwurf aus der Hocke bewirkt einen günstigen Aufschlagwinkel. Dadurch wird der Lauf der Kugel wesentlich berechenbarer. Die Schwierigkeit liegt im Zusammenspiel von Distanzwahrnehmung, Zielfixierung, Armschwungkraft und der entsprechenden Schwunglänge sowie der konzentrierten und gleichmäßigen Umsetzung.

Auch diese Pointeurtechnik kann bis zu einer Automatisierung optimiert werden, wodurch nicht mehr jeder einzelne Bewegungsteilabschnitt bewußt gesteuert werden muß. Es ist also alles Erfahrungs- und Trainingssache!

- Zusatzhinweise zum Legen aus der Hocke:

- Wegen der komprimierten Körperhaltung muß jeder Spieler durch Training herausfinden, in welcher Höhe er seinen Armschwung zum optimalen Abwurf bringt. Zusätzliche Kraft wird vor allem bei weiten Distanzen benötigt.
- Falsch ist es, wenn das Gesäß den Körperschwerpunkt zu sehr nach hinten unten zieht (Hackensitzen). Der Impuls muß aus den Oberschenkeln kommen; leichtes Federn verringert zwar den Krafteinsatz, kann allerdings auch störenden Einfluß auf den Gesamtbewegungsablauf haben.
- Die Schultern müssen mit einer leichten Bewegung nach vorn den Abwurf einleiten.
- Wenn die Schulter des Wurfarms beim Abwurf nach vorn geht, hockt man nur noch auf dem vorderen Teil der Fußballen (fest auf den Zehen).
- Die Hocke verleitet zu Effet-Würfen besonders dann, wenn man „falsch ausgerichtet“ hockt. Diese Position muß also leicht - etwa durch eine 10- bis 20-Grad-Drehung - korrigiert werden.
- Der Donnée sollte beim Hockwurf auch aus der Perspektive von der Sau zum Kreis und nicht nur vom Kreis zur Sau hin festgelegt werden. Oft sieht die mögliche Laufbahn der Kugel aus dieser Perspektive ganz anders aus.
- Wellen, Schrägen, Löcher, Neigungen nimmt man aus der Hockposition oft deutlicher wahr, insbesondere wenn die Lichtverhältnisse (Schattenspiele) schwanken.
- Möglichst keine ruckartigen Bewegungen aus der Hocke ausführen. Sie würden die Gesamtbewegung stören und bei wechselnden Distanzen zunehmend unsolidere Würfe produzieren.

- Lege-Techniken



**Flugbahnen der Kugel:**

- 1 Hoch-Portée – Haute-Portée (hohe Bogenwurf)
- 2 Halb-Portée – Demi-Portée (halbhohe Bogenwurf)
- 3 La Roulette (gerollte Kugel)

- Demi-Portée - Halb-Portée - Der halbhohere Bogenwurf

Definition:

Pointieren mit einem Halb-Portée bedeutet, eine Kugel mit einem halbhohen Abwurfbogen aus der Hocke oder aus dem Stand so weit und so hoch zu tragen, daß sie frühestens nach der Hälfte der Entfernung zwischen Kreis und Cochonnet den Boden berührt. Die Flugparabel der Kugel ist nahezu glockenförmig.

Technik:

Zwei Parameter sind zu beachten:

- Der Aufschlagpunkt der Kugel ist bewußt auszuwählen und unbedingt zu respektieren.
- Die Flugparabel sollte so geartet sein, daß die Kugel fast senkrecht von oben auf den Aufschlagpunkt fällt, wodurch die Kugel weniger weit weg rollt.

Für die technische Ausführung können zwei Varianten unterschieden werden:

- Das Halb-Portée aus der Hocke ist ein Wurf aus der Aufwärtsbewegung heraus, bei der sich das Gesäß von den Fersen löst. Die Wurfbewegung fortgeschrittener Spieler ist umfassender und setzt sich bis zum Kopf hin fort.
- Beim Halb-Portée aus dem Stand kann nochmals zwischen zwei Formen differenziert werden:
- Der Akteur bleibt bei seinem Wurf aufrecht stehen, aber die Hüfte auf der Seite der Wurfhand wird beim Abwurf leicht nach vorn und aufwärts gestreckt. Das andere Bein dient hierbei lediglich zur Abstützung, während die Hauptbelastung auf dem „Standbein“ ruht.
- Der Spieler hat den ganzen Körper gebeugt und streckt diesen dann zum Wurf nach oben. Dieser Wurf wird demnach unterstützt durch die Streckung der Fuß- und Kniegelenke sowie der Hüfte, dem Armschwung, dem Aufrollen des Handgelenkes und dem Impuls der Finger, mit dem der Kugel der letzte erwünschte Effekt mitgegeben wird.

Anwendung:

Auf unebenen Böden oder Böden mit einer Splittaufgabe.

Anmerkung:

Das Halb-Portée-Spiel ist für jeden ambitionierten Akteur die Basistechnik des Legens, weil damit auf fast allen Böden am erfolgreichsten gespielt werden kann, weshalb auf die Vermittlung dieser Technik in besonderer Weise geachtet werden muß.

Zusammenfassung:

Last but not least, einige Worte zum wichtigsten Bogenwurf. Er ist deshalb so wichtig, weil es für ihn zahlreiche geeignete Spielsituationen gibt. Diese Technik gehört zum Grundrepertoire eines guten Pointeurs. Aus der Hocke (meist bei Distanzen bis 8,5 m) oder auch aus dem gebeugten Stand (bei größeren Distanzen oder äußerst steinigem Boden) gespielt, hat man mit dieser Technik den Vorteil, kontrolliert und mit großer Sicherheit den Weg zum Ziel finden zu können, da die Kugel nach dem Aufschlag nur noch einen geringen Teil des Gesamtweges zurücklegen muß. Von elementarer Bedeutung ist beim Demi-Portée das Gespür des Pointeurs für den optimalen Donnée. Er richtet sich bei erfahrenen Legern nach dem halbbewußten Wahrnehmungsverständnis von Distanz und Zielpunkt. Je schwieriger das Gelände ist, desto bewußter ist der Donnée zu suchen. Dabei ist es sinnvoll (wie bei den meisten Pointeuraktionen), den Weg genau zu studieren, den Boden zu „lesen“. Bei dieser Wurftechnik wird nicht mehr als etwa 2 m über Kopfhöhe des Ausführenden gespielt. Die Wahl der geeigneten Höhe richtet sich nach der Strecke, die die Kugel nach Bodenkontakt am Donnée noch zurücklegen soll. Entsprechend wird der Krafteinsatz bestimmt. Durch Rückdrall kann ein Bremsseffekt erzielt werden, der sich jedoch bei einem Verfehlen des Données (insbesondere dann, wenn ein Stein getroffen wird) ins Gegenteil verkehren kann. Ein guter Spieler spielt den Halb-Portée zügig nach Gefühl und weniger mit überhöhter Konzentration.

- Haute-Portée - Hoch-Portée - Der hohe Bogenwurf

Definition:

Pointieren mit einem Hoch-Portée bedeutet, eine Kugel mit einem sehr hohen Abwurfbogen aus der Hocke oder aus dem Stand so weit zu tragen, daß sie erst kurz vor dem Cochonnet (1,5 m bis 0,5 m) aufschlägt. Die Flugbahn der Kugel ist mit einer steil ansteigenden Parabel vergleichbar, was gewährleistet, daß sie fast senkrecht zu Boden fällt.

Technik:

Es ist die selbe wie beim Halb-Portée, allerdings wird die Kugel noch höher geworfen, um mehr Hindernisse zu überwinden und damit sie noch weniger weit nach dem Aufprall ausrollt.

Anwendung:

Auf schwierigem Gelände, wie beispielsweise stark ansteigendem Terrain, feuchten oder mit Splitt bedeckten Böden.

Zusammenfassung:

Bei den Portée-Würfen wird die Dreidimensionalität des Pétanque am sinnfälligsten: das Ausnutzen des „Raumes“ wird gefordert. Die schwierige Technik des Hoch-Portées ist fast nur aus dem Stand möglich. Ein gelungener Portée sieht elegant aus, ist aber ein Wurf von höchstem Schwierigkeitsgrad. Aus Armbewegung und Körperstreckung gleichzeitig kommt der Impuls dieser Wurftechnik, die eingesetzt wird, wenn Gegnerkugeln den Weg versperren und andere Würfe deshalb nicht sinnvoll sind (z.B. wenn natürliche Hindernisse vorhanden sind), und der Boden zudem geeignet für Portées erscheint (je weicher der Boden, desto erfolgversprechender der Einsatz eines Hoch-Portées).

Nach einer parabelähnlichen Flugbahn stürzt die Kugel wie ein Meteorit vom Himmel direkt auf den gesuchten Donnée zu. Deshalb wird diese Wurftechnik in der Fachliteratur auch oft als Plombée (Senkblei) bezeichnet. Im Idealfall bleibt die Kugel nach der Bodenberührung auf der Stelle liegen. Um diesen Bogen herauszufinden („Der hat den Bogen raus!“ trifft hier wörtlich zu), benötigt man extremes (indirektes) Distanzgefühl, vorzügliche technische Fertigkeit und ausgereiftes Bewegungsgefühl des gesamten Körpers. Daß die Spieler der Elfenbeinküste bei der WM ,89 in Pineda zu Publikumslieblingen avancierten, ist daher nicht zufällig: ihre Portées erreichten fast die Hallendecke (ca. 8 m). Gute Hoch-Portées haben eine Höhe von 4 bis 7 Metern, was reicht, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Frontal zur Wurfrichtung stehend, geht der gestreckte Arm nach der Schwungbewegung in der Endstufe in eine Gesamtkörperstreckung über. Die Kugel verläßt die Hand fast am Ende der ausholenden Pendelbewegung. Ein finaler Rückdrall-Impuls, ausgelöst durch das Handgelenk, dann durch die Fingerkuppen, bewirkt eine kontrollierte Flugbahn und vergrößert die Chance, daß die Kugel nach der Bodenberührung auf dem Zielpunkt liegenbleibt.

Portées erfordern intensives Training, um weitgehend kontrolliert gespielt werden zu können. Unerfahrene Spieler sollten äußerste Vorsicht walten lassen, besonders wenn die Spielfelder eng beieinander liegen und Zuschauer nahe am Spielfeld verweilen. Bewußt ausgeführte Suizitversuche deprimierter SpielerInnen mittels dieser Technik mußten bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht registriert werden. Der eine oder andere Krankenwagen soll – wegen Zuschauer-Deformierungen – schon gerufen worden sein.

- La Roulette – Die gerollte Kugel

Definition:

Legen bzw. Pointieren mit einem Roll- oder Gleitwurf bedeutet, eine Kugel mit flachem Abwurfwinkel aus der Hocke oder aus dem Stand zu spielen. Der Aufschlagpunkt der Kugel liegt zwischen 0,5 m und 3 m vom Wurfkreis entfernt und ist damit immer kürzer als die halbe Spielentfernung.

Technik:

Körper und Kopf sind gerade auf das Ziel gerichtet, um die Entfernung dahin visuell wahrzunehmen. Der Blick sucht dann einen geeigneten Donnée und realisiert die Entfernung zwischen Donnée und Cochonnet (Schweinchen/Sau). Beide Abläufe sind von großer Bedeutung, um die Dynamik des Wurfes abschätzen zu können. Sind also Zielrichtung, Zielentfernung, Donnée und Dynamik mental wahrgenommen, so konzentriert sich der Blick ausschließlich auf den Donnée, der am meisten ausschlaggebend ist für den Erfolg einer Aktion. Der Wurf hin zum Donnée wird dann unter Vermeidung starken Körperbewegungen ausgeführt. Die Kugel liegt in der ganzen, gewölbten/hohlen Hand, wobei sie glockenförmig von oben umfaßt wird. Das Handgelenk wird beim Abwurf in gerader Richtung zum Schweinchen geöffnet. Die Kugel wird ohne Effet gespielt.

Erfahrene Pointeure ritualisieren diese Abläufe folgendermaßen: Vor Betreten des Wurfkreises, betrachten sie das zu bespielende Terrain von einem Punkt aus, der sich einige Meter hinter dem Wurfkreis befindet; sie tun dies sowohl aus der Hocke, als auch aus dem Stand. Anschließend schreiten sie das Terrain ab und kontrollieren so noch einmal das eben

Wahrgenommene: den beabsichtigten Donnée, den beabsichtigten Laufweg der Kugel, die Entfernung und damit gleichzeitig die notwendige Dynamik. Unterschiedliche Perspektiven lassen so manches erkennen, was man ausschließlich aus dem Wurfkreis heraus möglicherweise gar nicht realisieren kann: etwaige leichte Bodenwellen, kleine Steinchen auf dem geplanten Donnée, feuchtere bzw. tiefere Stellen im geplanten Laufweg. Jeder Pointeur hat 1 Minute Zeit, seinen Wurf vorzubereiten; er sollte diese ausreichende Zeit sinnvoll nutzen! Je gründlicher die Vorbereitung, desto höher die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Versuches!

Anwendung:

Auf allen glatten Böden, z.B. auf Sand- und Ascheplätzen, Parkwegen usw.

Zusammenfassung:

Diese Pointeurtechnik wird hauptsächlich auf glatten Böden angewendet. Aus dem aufrechten Stand heraus müssen die Knie stark durchgedrückt werden, um in eine stabile Abwurfposition zu gelangen. Die Kugel muß nach dem Armschwung, der möglichst gerade ausfallen sollte, schon nach zwei, drei Metern den Boden berühren.

„La roulette“ wird schwach dosiert gespielt, wenn der Boden äußerst glatt und hart ist; so kann man mit „viel Gefühl“ Richtung und Länge zum Legen einer guten Kugel kombinieren.

„La roulette“ wird stark dosiert gespielt, wenn die Situation „eclaircir le jeu“ (Auflockern des Spiels, des Bildes) angesagt ist, also eher eine technisch-taktische Wurfvariante.

Diese Würfe können auch aus der Hocke gespielt werden. Sie sind hier aber schwieriger auszuführen, weil die Richtungsgebung komplizierter ist. Allerdings ist „la roulette“ als schwach dosiert gespielte Kugel wegen des niedrigen Aufschlagwinkels kontrollierbarer anzuwenden

- Anspielen

Definition:

Anspielen bedeutet, eine eigene, schon devant (vor der Sau) plazierte Kugel so anzuspielen, daß sie anschließend den (oder einen zusätzlichen) Punkt hat.

Technik:

Meistens ist für diese Variante des Legens ein Halb- oder Hoch-Portée geeignet, da die so gespielte Kugel nur noch einen kurzen Weg bis hin zur anvisierten Kugel zurücklegen muß und dadurch weniger Möglichkeiten bestehen, daß sie von ihrer Spielbahn abweicht: je länger/höher/weiter die Kugel in der Luft ist, desto mehr Hindernisse überwindet sie problemlos. Allerdings ist darauf zu achten, daß die Kugel so gespielt werden muß, daß sie, auch wenn sie ihr Ziel verfehlt, im Spiel bleibt.

Anwendung:

Um auf glatten Böden oder bei Zeit- und Kugelnachteil (siehe 6.1.1. und 6.1.2.) zwei Punkte mit einer gespielten Kugel zu erreichen.

- Sau ziehen

Definition:

Die Lage des Cochonnet wird durch eine gespielte Kugel bewußt zu eigenen Gunsten verändert.

Technik:

Häufig werden hierfür „la roulette“ und/oder der Halb-Portée erfolgreich eingesetzt. Der Hoch-Portée-Wurf ist hierfür nicht so geeignet, weil damit die Sau - bedingt durch die relativ kurze Ausrollphase - nur wenig von ihrer bisherigen Lage entfernt werden kann.

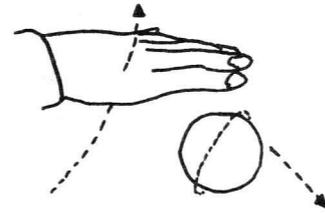
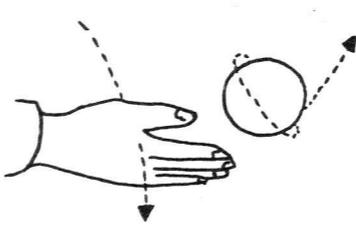
Anwendung:

Vor allem auf glatten Böden, beispielsweise um mit einer Kugel mehrere Punkte zu erzielen oder dem Gegner mehrere Punkte zu nehmen.

- Links- und Rechtseffet

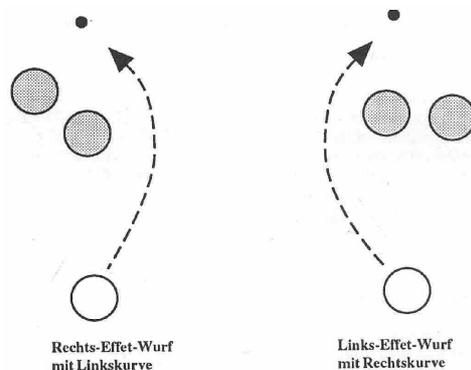
Definition:

Mit Effet spielen bedeutet, eine Kugel so zu spielen, daß sie nicht geradeaus läuft, sondern nach ihrem Aufschlag nach links bzw. rechts abdreht.



Technik:

Alle Beschreibungen des Rollens, des Halb- und des Hoch-Portées bleiben gültig. Allerdings wird die Kugel nicht in eine rückwärts gerichtete Rotation (Rückwärtsdrall) versetzt, indem das Handgelenk nach oben gedreht wird, sondern der Daumen ist beim Abwurf nach oben bzw. nach unten gerichtet. Die Kugel dreht sich dann – nach dem Berühren des Bodens in die Richtung, in die der Daumen während des Abwurfvorganges gewandert ist.



Anwendung:

Vor allem, wenn eine fremde Kugel auf direktem Weg zum Schweinchen liegt oder das Gelände nach links bzw. nach rechts abfällt.

## 2.2. Le Tireur - Der Schießer

Bei den Schußstilen beobachtet man die größten individuellen Unterschiede. Der eine verharrt fast aufrecht, der andere beugt extrem den gesamten Körper; der eine holt weit aus, der nächste dreht etwas die Hand, die knapp seitlich an der Hüfte vorbeizieht. Ein weiterer Spieler behält lange seine Schußhaltung, ein anderer betritt den Wurfkreis, zielt und schießt sofort; ein letzterer verdreht alle Gliedmaßen beim Schuß und ähnelt einem Korkenzieher, einem allerletzten könnte man stundenlang zusehen, so ästhetisch wirkt seine Schußhaltung auf die Zuschauer.

Wie soll man da die Technik des Tireurs angemessen beschreiben, so, daß es annähernd möglich wird, diese individuell umzusetzen? Es soll hier der Schußstil von der Entscheidung über die Art des Schusses abhängig gemacht werden. Jeder Tireur muß die Techniken für sich umzusetzen versuchen.

- Grundsätzliches

Zuerst die Grobform der Schußtechnik erarbeiten, danach Feinabstimmungen vornehmen, und zwar nach:

- der Länge des Armschwunges
- der Streckung des Körpers
- dem Drehwinkel der Hand
- dem Abwurfmoment
- der Fußstellung

- der Körperausrichtung

Vor der Erklärung der Schußvarianten müssen zunächst sechs „relative Wahrheiten“ genannt werden, derer sich jeder Tireur prinzipiell bewußt sein sollte:

1. Eine sehr gut gelegte Gegnerkugel ist kaum durch Legen zu verbessern.
2. Eine eigene gute Kugel gilt es zu verteidigen.
3. Mit einem durchaus risikoreichen Schuß kann man die Ausgangsposition für den weiteren Verlauf der Aufnahme erheblich verbessern.
4. Ein Carreau kann Kugelvorteil schaffen bzw. Kugelnachteil neutralisieren.
5. Mit taktischen Treffern kann man die Punktzahl des Gegners verringern.
6. Mit erfolgreichen Treffern bringt man den Pointeur des Gegners zur Verzweigung.

Erwähnt sei auch noch folgendes:

Der Tireur hat mehr mit äußeren Faktoren (Licht, Distanzen, Zuschauern) zu kämpfen, als mit bodenbedingten Technikproblemen. Vielleicht ist bei ihm der Automatisierungsgrad - in Verbindung mit einer hohen Konzentrationsfähigkeit - der Schlüssel zum Top-Spieler. Da er fast immer aus dem Stand spielt, hat er bei lang andauernden Turnieren die geringsten körperlichen Belastungen zu ertragen, als Ausgleich aber eben auch die höchsten Konzentrationsbelastungen, die mindestens ebenso ermüdend sind.

- Grobform der Schußtechnik

Der Tireur steht leicht vorgebeugt mit „weichen“ Knien im Wurfkreis. Der rechte Fuß steht leicht vor dem linken, die Füße stehen einige Zentimeter auseinander. Die Gesamtkörperhaltung ist entspannt. Mit der Wurfhand hält der Tireur die Kugel vor dem Körper. Dieses Halten - verbunden mit dem Anvisieren der zu schießenden Kugel - leitet den Armschwung ein.

Man faßt die Kugel in der optimalen Handlage und mit dem sichersten Haltegefühl, dreht sie, bis sie überdacht ist, und führt den Armschwung nach hinten oben aus.

Am Ende des Armschwunges verläßt die Kugel in dem Moment die Hand, den die Kugeldistanz und die Art des Schusses zulassen. Die Kugel rollt an dem Haltegriff ab und verläßt die Hand über die Fingerwurzel und anschließend über die Fingerkuppen. Beim Abwurf sind die Finger gestreckt und weisen in die Wurfrihtung.

Die Schulter des Wurfarmes zeigt vor dem Abwurf leicht nach vorn, entsprechend die andere Schulter (mit fixiertem Arm und angespannter Hand) bewußt nach hinten. Die Belastung des Körpergewichtes ist im vorderen Teil der Füße spürbar. Zwar hebt sich während des Abwurfes häufig etwas die Ferse, aber ein „Nachfliegen des gesamten Körpers“ sollte vermieden werden.

Zur besseren Richtungsgebung sollte die Hand beim Rückschwung des Armes leicht seitlich nach außen gedreht werden. Dabei spürt man die Richtungsgebung bewußter, als beim Verzicht auf diese Drehung.

- Feinabstimmung der Schußtechnik

Die Länge des Armschwunges richtet sich sowohl nach den Gelenkdispositionen des Tireurs, als auch nach der Weite der Schußdistanz.

Die Streckung des Körpers ist bei größeren Distanzen aufrechter als bei geringeren Distanzen. Die Abweichungen von der individuellen „Idealhaltung“ sind aber nur gering.

Der Drehwinkel der Hand hängt von den subjektiven Voraussetzungen des Handgelenkes ab. Das Gefühl des kontrollierten Abwurfes sollte nicht zugunsten einer starken Handdrehung verlorengehen.

Der Abwurfmoment ist der wichtigste Teil der Tireurtechnik; er ist weitgehend Erfahrungs- und Trainingssache. Je weiter die Gegnerkugel liegt, desto länger wird der Moment des Abwurfes verzögert; je kürzer die Entfernung, desto eher verläßt die Kugel die Hand.

Die Fußstellung bleibt immer gleich, außer man schießt die Kugel auf großen Distanzen. Eine 10- bis 20-Grad-Drehung nach rechts wirkt sich häufig positiv aus. Die Körperhaltung ist abhängig von der Art der jeweils gewählten Schußtechnik, die im folgenden beschrieben wird.

- Schuß-Techniken
  - Le tir au fer - Der Schuß auf das Eisen, Volltreffer

Der Volltreffer wird bei schwierigstem Gelände gespielt. Die Schußkugel geht dabei forciert auf die Gegnerkugel, trifft sie frontal in der oberen Hälfte und erfüllt so den Zweck eines Schusses: die Gegnerkugel liegt nicht mehr auf ihrem alten Platz. Der „tir au fer“ ist eher ein Sicherheitsschuß („Diese Kugel muß weg!“) als ein taktischer („Jetzt hilft nur noch ein Carreau!“).

Die Kugel verläßt nach dem Armschwung fast ohne Bogen die Hand; nur durch höheren Krafteinsatz wird die annähernd direkte Linie Hand - Gegnerkugel erreicht. Im letzten Moment des Abwurfes wird der gesamte Wurfarm (inklusive Hand und Finger) stark in Richtung Gegnerkugel gestreckt.

Dieser Schuß, oft wegen technischer Defizite gespielt, ist relativ ineffektiv, weil die Schußkugel nicht liegenbleibt.

- Le carreau (carreau sur place, palet, rétro)

Die Tireur-Stile für Carreau-Schüsse sind abhängig von Körpergröße und Handtechnik sowie von dem mehr oder weniger ausgebildeten/trainierten Armschwung. Diese Schußvariante ist gleichzeitig die schönste, schwierigste und effektivste Technik des Tireurs.

Die leicht bogenförmige Flugbahn der Kugel endet auf der Vorderseite im oberen Viertel der Gegnerkugel; im Idealfall nimmt die Schußkugel exakt ihren Platz ein (carreau sur place). Dies wird erreicht, indem man nicht zu stark dosiert schießt, den optimalen Bogen findet und im Abwurfmoment der Schußkugel noch einen Rückwärtsdrall-Impuls mitgibt. Mit diesem Effekt bohrt sich die Kugel quasi in die Gegnerkugel, und dreht sich senkrecht in deren Platz.

Als Palet (Nachläufer) werden normalerweise alle „Halbcarreau“ bezeichnet, also Kugeln, die bis etwa einem halben Meter vom Platz der getroffenen Kugel entfernt liegenbleiben. Sie sind alle Tir-devant-Carreau. Bedeutung haben Palets als „liegendebliebene Kugeln“, um größere Punktecoups zu erreichen, z.B. drei oder mehr Punkte in einer Aufnahme. Schußtechnisch sind Palets als „Nachläufer“ am höchsten einzuschätzen. Liegt die Gegnerkugel etwa einen halben Meter vor der Sau, kann man durch einen Paletschuß die Gegnerkugel entfernen und die eigene Kugel direkt zur Sau nachlaufen lassen.

Ein Rétro (Rückläufer) ist ein Carreau, dem so viel Rückeffet mitgegeben wurde, daß diese Schußkugel nach dem Treffer etwa einen halben Meter zurückläuft, d.h. der Schußrichtung entgegengesetzt. Von Bedeutung sind solche Schüsse, um hinter die Sau gelegte Gegnerkugeln so zu treffen, daß die eigene Kugel in Richtung Sau läuft und so noch als Punkt gewertet werden kann. Selten kann so auch die Sau gewinnbringend verschoben werden - eine Technik, die als „Le rétro du Petit Marceau“ berühmt geworden ist.

- Le tir devant - Der Schrappschuß

Der Tir devant ist eine Schußtechnik mittlerer Qualität. Anders als der Tir au fer ist er terrainabhängig, aber weniger abhängig als ein Raclette (wird nachfolgend beschrieben). Die Flugbahn des Schrappschusses, wie der Tir devant in Spielerkreisen genannt wird, ist ähnlich wie die beim Carreau. Nur in der letzten Phase senkt sich die Kugel und kommt etwa 50 bis 5 cm vor der Gegnerkugel auf. Diese Entfernungsdifferenz ergibt sich aus der Größe des Tireurs, der Distanz, dem Schußstil des Tireurs und der Bodenbeschaffenheit. Auch das Verbleiben der Schußkugel (im Spielfeld, - geschehen) ist von Wichtigkeit (soll die Gegnerkugel nur weg, oder soll die eigene Kugel nachlaufen?). Ein Rückdrall-Impuls ist auch beim Tir devant sinnvoll. Zum einen springt die Kugel dann nicht so stark vom Boden ab, zum anderen wird ein Palet möglich; Rétros sind hierbei nicht spielbar.

Der Vorteil eines Tir devant (gegenüber dem qualitativ höheren Carreau) ist der der Richtungsgenauigkeit. Dadurch, daß der Donnée relativ kurz vor der zu schießenden Kugel liegt, kann man die gewünschte Richtungsgebung stärker steuern und die Gegnerkugel mit größerer Wahrscheinlichkeit zentral treffen.

- La raclette (tir à la rafle) - Der Flachschuß

Die Flachsüsse sind unter den Spielern verpönt, weil sie eher aus Sicherheits- als aus ästhetischen Gesichtspunkten gespielt werden. Zudem sind sie nur auf mehr oder weniger glatten Böden effektiv.

Der Tireur geht dafür in die Hocke, dreht sich leicht zur Seite, um einen geraden Armschwung zu gewährleisten, sucht einen Donnée nicht weiter als ein, zwei Meter vom Wurfkreis entfernt und zieht die Kugel wie einen Torpedo oder eine Harke (raclette) flach am Boden entlang.

Trifft man voll, kann es zum Carreau kommen, ein Schuß, der (etwas abfällig) auch „carreau espagnol“ genannt wird. Diese Technik kann auch aus dem Stand (bei eher kurzen Distanzen) in verstärkter Beugehaltung gespielt werden. Die Technik des Flachsusses ist schwieriger als man vermuten könnte, muß also auch trainiert werden; sie hat oft eine den Gegner entnervende Wirkung, besonders dann, wenn der „Schön-Spieler“ eine geringere Trefferquote hat als der „racletteur“.

- Zusammenfassung:

Man wendet - spieltechnisch gesehen - die Schußtechniken an, wie es die konkrete Situation erforderlich macht (Individualtaktik). Aalglatte Boden: saubere Flachsüsse. Unschön, aber effektiv! Wie gesagt, man wendet alle Techniken an, je nach Situation.

Entscheidungskriterien sind:

- Spielstand
- Kugellage
- Schweinchenlage
- Gegnereinschätzung
- Partnerkönnen
- Erfahrungen im Spiel

Es gibt Situationen (sie können im Spiel in der Häufigkeit variieren), die einen Flachschuß notwendig machen:

- Die gegnerische Kugel kann anscheinend besser getroffen werden.
- Für die eigene Kugel besteht keine Kontergefahr.
- Die Sau kann besser nach hinten gezogen werden.
- Punkt 1 und 3 können sogar gleichzeitig zutreffen.
- Dieser Schuß kann den Gegner psychologisch negativ beeinflussen, ohne daß man selbst unfair gespielt hat.
- Bei einem Spielstand von 12:12 ist wegen des höheren Streßniveaus die Wahrscheinlichkeit eines Treffers größer.
- Die Lage der Kugeln provoziert ein Sauziehen, was wiederum Kugelvorteil bringen kann, da die gut gelegten Gegnerkugeln nicht mehr zählen.
- Vom bisherigen Bogen-Schießen ist aus subjektiven Gründen (Nervosität) und/oder objektiven Gründen (Schweiß, Lichtverhältnisse) abzuraten.
- Tireur-Rituale

Da der Bewegungsablauf des Tireurs einen hohen Grad an Automatisierung erreicht, müssen die Ausgangsbedingungen für einen Schuß immer annähernd gleich sein. Deshalb sieht man bei guten Tireuren stets eine Art Ritual, das folgendermaßen ablaufen könnte:

#### **Phase 1:**

Zunächst beobachte ich das Tun des Gegners. Ich kann mich noch während des gegnerischen Spiels auf meinen Schuß vorbereiten, wenn das eintrifft, was ich vom Können des Gegners erwarte. So bin ich nie überrascht, wenn ein Schuß gefragt ist. Muß ich allerdings legen, nehme ich mir entsprechend mehr Zeit, um mich auf die veränderte Anforderung genügend konzentrieren zu können.

#### **Phase 2:**

Ich gehe vom Kreis aus die Entfernung zur Kugel ab, die zu schießen ist. So bekomme ich ein Gefühl für die Distanz.

#### **Phase 3:**

Sehe ich die zu schießende Gegnerkugel, betrachte ich die Lage der Kugel (Liegt sie etwa „preß“ an der Sau?) und den Boden um die Kugel herum (Ist ein Stein vor der Kugel? Ist hinter der Kugel eine Mulde? Liegt die Kugel tief im Sand?) So erkenne ich, welche Schußvariante angebracht ist.

#### **Phase 4:**

Ich gehe, mich entspannend und konzentrierend, etwa 1 bis 2 m hinter den Kreis zurück, blicke über die Distanz zur Kugel (die jetzt etwas weiter aussieht), gehe in den Kreis (auf den Boden blickend), nehme die richtige Haltung ein, blicke nochmals auf die Kugel (die jetzt näher aussieht), bringe mich mit einer antizipierenden Ausholbewegung in die Feinhaltung, hole dann voll aus und schieße locker, aber mit Biß.

## Phase 5:

Ich verfolge die Flugbahn der Kugel und das Ergebnis meines Schußversuches. Ist er erfolgreich, trete ich entspannt aus dem Kreis. War der Schuß ein „Loch“, versuche ich, falls ich noch einmal schießen muß, zu reflektieren, warum der Schuß nicht getroffen hat. Ich wiederhole dann alles ab Phase 4, versuche die Korrektur in den Bewegungsablauf einzubauen. Den zweiten Schuß zögere ich nicht so lange hinaus, zu schnell vergesse ich alles, was ich mir für den anstehenden Schuß eingeprägt habe. Der zweite Schuß sollte locker und entspannt - aber mit besser konzentrierter Anspannung - ausgeführt werden wie der erste. Nicht den möglichen Ärger über einen Fehlschuß die Aktionsphase des zweiten Schusses hineinbringen!

Der ästhetische Eindruck, den die Bewegungen hinterlassen, ist eng mit dem Eindruck der Selbstverständlichkeit und dem Gefühl der Leichtigkeit beim Zuschauer verbunden. Der ästhetische Eindruck leidet, wenn die Schwierigkeit der Bewegung deutlich wird, wenn die Anstrengung, die durch die Schwierigkeit hervorgerufen wird, bemerkbar ist. Es ist die gleichsam spielerische Bewältigung schwierigster Bewegungen, die an den Spitzenleistungen der Formbewegungen begeistert. (Rolf Geßmann)

### 2.3. Le Milieu - Der Spieler in der Mitte (der Triplette-Formation)

- Grundsätzliches

Da der Milieuspieler beide Techniken beherrschen muß, gelten die entsprechenden Kapitel für den Pointeur und den Tireur besonders für ihn. Darüber hinaus muß der Milieuspieler besondere Techniken und Feinheiten beherrschen. Da er selten in die Situation kommt, z.B. vorlegen zu müssen, fast immer aber Wege durch/über/neben/in eine hohe Anzahl liegender Kugeln suchen und finden muß, sollte er die folgenden Feinheiten spielen können. Das solide Legen und Schießen wird ja schon durch seine Position vorausgesetzt; die Feinheiten des Spiels, besonders in Streßsituationen, bleiben ihm vorbehalten. Entsprechend wird ein breitgefächertes Technikrepertoire vom Milieu gefordert.

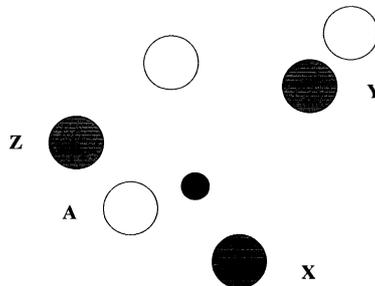
- Milieu-Raffinessen

Mit den Schwierigkeiten wächst die Zahl der Möglichkeiten. Mit der steigenden Zahl der Möglichkeiten wächst die Qualität des Milieus. Die Qualität eines Milieus wiederum definiert sich an seiner Kreativität und Spielintelligenz sowie dem technischen Repertoire, die genannten Anforderungen umzusetzen.

Es ist unbestritten, daß die Psyche eines Spielers, die mentale Stärke, zentral auf den Erfolg eines Pétanqueurs einwirkt. Dies gilt insbesondere für den Milieuspieler. Aus der Analyse der Spielsituation und den sich daraus ergebenden Lösungsmöglichkeiten (Spielintelligenz) folgt der aktuelle Rückgriff auf technische Raffinessen.

An zwei Beispielen sollen das spielerische Potential des Milieu-Spielers aufgezeigt werden:

#### **Beispiel 1: Spielstand 11 : 10**



Die Sau liegt auf 8 m. Für den Gegner liegen 3 Punkte (also 11:13). Der Gegner hat noch eine Kugel, unser Milieu hat noch zwei Kugeln. Legt er eine Kugel z.B. an Position A, schießt der Gegner für 3 Punkte, mit Risiko für 2 Punkte, wenn Z kontern sollte. Unser Milieu muß dann seine letzte Kugel B wiederum etwa an Position A legen, um das 12:10 zu machen oder um zumindest ein 11:13 zu verhindern. Der Gegner wird aber mit Sicherheit schießen, damit unser Team dieses Spiel nicht siegreich beenden kann. Diese erste Möglichkeit liegt nahe. Was aber würde passieren, wenn unser

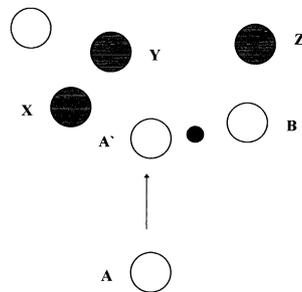
Milieu seine erste Kugel auf X schießt? Ist es doch schwierig, auf dem mittelschweren Terrain gut zu legen!

Folgende Möglichkeiten muß er einkalkulieren:

- Trifft er X, dann ist alles offen: die letzte Kugel könnte so gelegt werden, daß der Gegner einen Risikoschuß (Kontergefahr für Z, Y oder Sau) machen muß.
- Trifft er X, dann kann es sein, daß er ein Carreau schießt und dadurch vielleicht sogar punktet.
- Trifft er X, dann kann es sein, daß er Z, Y oder Sau mit herausschießt (Doppeltreffer).
- Bei einem Fehlschuß kann er mit höherer Trefferwahrscheinlichkeit nochmals schießen. Der Gegner hätte dann den Druck, auf diesem mittelschweren Terrain den 13. Punkt legen zu müssen.
- Mit einem „tir abusif“ (mißbräuchlicher, aber mit positivem Ausgang gespielter Zufallstreffer) kann unser Milieu das gesamte Bild verändert haben und er hat immer noch eine Kugel, um am Schluß entscheidend zu spielen.

Mein Rat wäre also, Kugel X mit der ersten Milieu-Kugel zu schießen!

### **Beispiel 2: Spielstand 12 : 10**



Die Sau liegt auf 8 m. Für den Gegner liegen 3 Punkte (also 12:13). Der Gegner hat noch zwei Kugeln, unser Milieu ebenfalls.

Folgende Möglichkeiten tun sich auf:

- Unser Milieu schießt auf die Kugel X. Vielleicht schafft er bei diesen eng nebeneinander liegenden Kugeln einen Doppeltreffer.
- Er schießt die Sau heraus. Da er noch eine Kugel auf der Hand hat, muß eine neue Aufnahme gespielt werden.
- Unser Milieu legt an Position B. Der Gegner muß mit hohem Risiko (Kontergefahr für Sau, Y und Z) schießen.
- Er spielt A vor und macht eventuell zwei Punkte mit einer Kugel. Dies wäre die zwar schwierigste, aber sinnvollste Lösungsmöglichkeit.

Alle Lösungen haben zur Voraussetzung, daß der Milieu diese Variationen erkennt, sie spielen, d.h. technisch umsetzen kann, und daß er auch mental dazu in der Lage ist, dies durchzuführen. Der Milieu sollte seine Lösungen mit seinen Mitspielern absprechen, diese aber von dem von ihm bevorzugten Spielzug zu überzeugen versuchen.

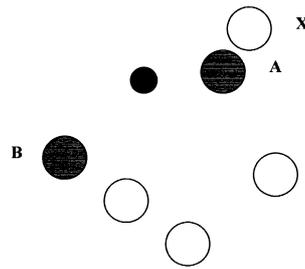
- Probleme des Milieus

Ein Hauptproblem des Milieus ist der ständige Wechsel von Schießen und Legen. Während das Schießen ein automatischer Bewegungsablauf ist, kommt es beim Legen zu variablen Haltungen und Handlungen. Durch diesen Wechsel wachsen natürlich auch die Fehlerquellen. Dies wiederum erfordert eine höhere Konzentrationsfähigkeit und Coolness. Auf die Dauer eines Turniers bezogen, ist dies die verantwortungsvollste Spielerposition mit den größten Schwierigkeiten. Diese Tatsache bezieht sich naturgemäß nur auf das Triplette. Allerdings ist der Tête-à-tête-Spieler genaugenommen auch Milieuspieler, da bei dieser Formation einerseits ebenso alle Finessen und Raffinessen gefragt sind, wie andererseits auch der ständige Wechsel von Legen und Schießen gefordert ist. Tête-à-tête wäre demzufolge ein hervorragendes Training für den Milieuspieler eines Triplette.

An zwei weiteren Beispielen sollen die spielerischen Problemfälle des Milieu-Spielers aufgezeigt werden:

### **Beispiel 3: Spielstand 9 : 12**

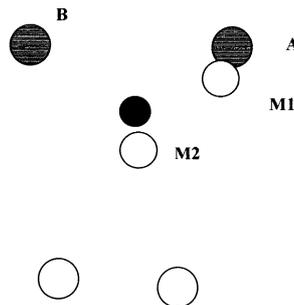
Die Sau liegt auf 8 m. Unser Milieu hat noch zwei Kugeln. Der Gegner ist leer (hat keine Kugeln



mehr), hat aber den Punkt (A). Zudem liegt er auch noch an dritter Position (B). unsere beste Kugel (X) liegt genau hinter A.

Wenn A und B weggeschossen werden und vielleicht ein Carreau dabei ist, könnten vier Punkte erzielt werden, 13 also. Der Milieu muß hierfür zuerst die Kugel A schießen (die schwieriger zu schießende Kugel), weil ein Konter mit X einkalkuliert werden muß. Wäre Die Kugel X nicht an dieser Position, müßte zuerst B geschossen werden. Trifft unser Milieu mit seiner ersten Kugel die Kugel A ohne Konter, kann er ohne Carreau für den 13. Punkt schießen; kontert A mit X, muß die Kugel B für den Siegpunkt mit Carreau weggeschossen werden.

### **Beispiel 4: Spielstand 12 : 12**



Die Entfernung beträgt ca. 7 m. Unser Milieu hat noch eine Kugel; die „13“ liegt für den Gegner (A), mit B sogar „14“, und er hat noch eine Kugel zur Verfügung. Ein Schuß kann (außer Carreau sur place auf Kugel A) nichts an dieser fatalen Situation ändern.

Unser Milieu muß also Legen (M1 = Möglichkeit 1), und zwar genau devant (vor) die Gegnerkugel A. Der Gegner muß dann schon einen Schuß versuchen, der kaum glücken wird, um mit B den 13. Punkt machen zu können. Eine andere Möglichkeit für unseren Milieu wäre es gewesen, seine letzte Kugel (M2) vor die Sau zu legen. Der Gegner hätte dann bei einem Schuß bzw. Treffer die Sau mit herausgeschossen, was eine Neuaufnahme zur Folge hätte.

Der Milieu muß entscheiden, was zu tun ist; er sollte seine Entscheidung davon abhängig machen, wie er sich fühlt, welche Distanz vorgegeben ist, welcher Weg einfacher zu sein scheint und wie das Terrain beschaffen ist.

Aber er sollte nie falsche Kompromisse eingehen und sich nicht auf Halbherzigkeiten einlassen. Er muß sich entscheiden, muß sich sicher sein und diese Entscheidung dann voll konzentriert umsetzen.

#### **2.4. Sauwurf-Techniken**

Laut internationalem Reglement müssen die Zielkugeln aus Holz sein. Ihr Durchmesser muß zwischen 25 mm und 35 mm liegen und sie dürfen gefärbt sein.

Jeder Akteur sollte die Techniken des Sauwurfes beherrschen. Die Position und/oder Funktion des Akteurs spielt dabei keine Rolle.

## Primär muß unterschieden werden zwischen

- Unterhandwurf und
- Oberhandwurf.

Beim Unterhandwurf wird das Zielkugelchen in die offene Handfläche (die nach oben zeigt) gelegt und dann flach oder in hohem Bogen auf das Spielterrain gerollt bzw. geworfen. Bevorzugt findet man diese Variante bei Hobbyspielern und Frauen, doch sollen sogar deutsche Spitzenspieler diesen Wurf – nach genauem Studium aller Bodenunebenheiten – allerdings nur auf relativ ebenen Spielbahnen ebenfalls anwenden.

Der Oberhandwurf, bei dem das Cochonnet zwischen die Fingerspitzen (meist Zeige- und Mittelfinger) genommen wird, bleibt ein Privileg der sportlich ambitionierten Wettkampfspielerwelt. Schon mit dem zielsicheren Halb- oder Demi-Portée-Wurf der Sau wissen die Cracks ihre Kontrahenten einzuschüchtern. Selbst Plombées mit der Sau sollen in letzter Zeit einem Deutschen Meister, nach vorausgegangenem, stundenlangen Üben, hin und wieder gelungen sein. Wir warten im Moment noch auf die turniermäßige Anwendung, um ein solches Können auch anschaulich verfolgen zu können.

Natürlich beherrschen einige wenige Ausnahmespieler auch Effetwürfe mit dem armen alten Schwein. Dazu an dieser Stelle nur ein Beispiel:

Ein freundliches Mitglied der Nationalmannschaft Madagaskars zeigte schon bei verschiedenen Weltmeisterschaften seine unerreichbare Könnerschaft als Sauwerfer. Im Pistolengriff nimmt dieser Spieler den „bouchon“ zwischen Daumen und Zeigefinger. Dann drückt er so hart auf das hölzerne Wesen in seinen Fingern, daß dieses sich in hohem Bogen – mit einem irrsinnig starken Rückeffet versehen – auf eine von ihm vorher bestimmte Stelle entfernt.

Einige deutsche WM-Teilnehmer der letzten Jahre sollen sich angeblich bei Nachahmungsversuchen so stark verletzt haben, daß sie bis jetzt keine bedeutenden Turniere mehr gewinnen konnten.

## 2.5. Platzverhältnisse

Bei allen Würfen sind die Platzverhältnisse mit in Rechnung zu ziehen, d.h., es ist zu überlegen, welche Technik auf welchem Terrain den größten Erfolg verspricht:

Leichtes Terrain	Mittelschweres Terrain	Schieriges Terrain
Glatt	Wellig	Gemischter Belag
Eben	Uneben	Starkes Gefälle
Trocken	Federnd	Beton
Sand	Naß bzw. tief	Asphalt
Feinkies	Mit Gefälle	Rasen
	Steinig	Schotter
	Harter Sand	
	Grobkies	
	Splitt	
„boules devant!“	Halb-Portées	Hoch-Portées
Sonst alle Techniken möglich	Hoch-Portées	„au-fer-Schüsse“
	Keine Schrappschüsse mehr!	

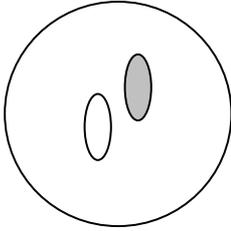
Bei glatten Böden ist eher zu rollen bzw. flach zu spielen, bei unebenen oder steinigen Böden sollte eher mit Portées gespielt werden. Auch die Positionierung im Kreis kann, in Abhängigkeit von Akteur und/oder vom Gelände und/oder vom Spielgeschehen, sinnvollerweise variieren. Wenn das Gelände im Wurfbereich nicht eben ist, hat auch die Gleichgewichtsregulation eine große Bedeutung, um einen guten Wurf zu verwirklichen.

## 2.6. Stellungen im Kreis

Grundsätzlich kann zwischen drei verschiedenen Fußstellungen im Kreis differenziert werden, wobei die nun folgenden Abbildungen und Erläuterungen sich auf einen Rechtshänder beziehen:

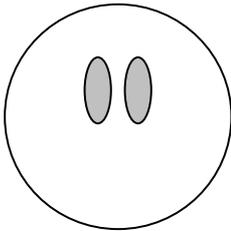
### 1. Der „Wurfhandfuß“ (rechter Fuß) steht leicht versetzt vor dem linken Fuß:

Hierbei muß der Akteur darauf achten, daß der Wurfbereich (minimaler Durchmesser 35 cm – maximaler Durchmesser 50 cm) nicht verlassen werden darf. Beide Beine/Füße stehen also fest innerhalb des Kreises, ohne dabei die Kreismarkierung zu berühren.

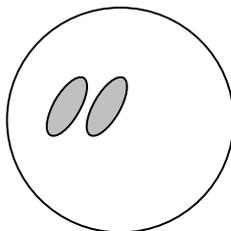


**2. Beide Füße stehen parallel zueinander:**

Bei geschlossener Fußstellung ergeben sich gewöhnlich niemals Probleme mit der Einhaltung des Regelwerks, wobei der obige Absatz trotzdem zu beachten ist. Marco Fayot, einer der weltbesten Spieler, bevorzugt diese Wurf-Stellung.



**3. Die Füße stehen schräg – meistens eng zusammen – zur Wurfrichtung**



Diese ungewöhnliche Fußstellung bevorzugt der französische Spitzenspieler Laurent Morillon.

Jeder Akteur muß seine eigene, ganz spezielle Fußstellung im Kreis selbst für sich herausfinden, wobei gezielte Testreihen hierzu für die Akteure hilfreich sein können: auch diese Problematik ist trainierbar. Zudem finden Sie gute Informationen zu diesem Thema in Robert Brunos Buch, „Les Secrets de la Pétanque et du Jeu Provençal“, aus dem Jahre 1996.

- Gleichgewichtsregulation

Der Körperschwerpunkt (KSP) sollte bei jedem Wurf gleichmäßig auf beide Füße verteilt sein. Um auch in der Aushol-, Schwung- und Abwurfphase diesen Idealzustand zu erreichen, ist für den rechtshändigen Akteur ein leichtes Vorstellen des rechten Fußes sinnvoll (entspricht obigen Punkt 1).

Die Füße sollten in Wurfrichtung weisen.

Der Oberkörper sollte weder stark nach vorne, noch stark nach hinten gebogen werden, weil sich dadurch eine Schwerpunktverlagerung ergäbe. Eine leichte Rumpfvorlage vor Beginn der Ausholphase, bei der die Schultern quer zur Wurfrichtung (zum Ziel: *donnée* oder *Sau*) zeigen, wirkt auf die Körperhaltung stabilisierend ein.

Zum Schwungholen sollte der Wurfarm gerade nach hinten oben geführt werden, um dann auf geradlinigem Weg nach vorne oben geschwungen zu werden. Dieser Schwung sollte - im idealtypischen Fall - in gleichmäßigem Tempo erfolgen, um den KSP nicht zu verlagern, was zwangsläufig zu einer selbständigen Korrekturbewegung des Körpers führt, wodurch der Wurf unruhig und fehlerhaft ausgeführt wird.

Auch im Moment des Abwurfs sollte keine heftige Bewegung erfolgen, außer dem explosiven Öffnen der Hand, um der Kugel mit den drei Fingern (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) der Wurfhand den letzten Impuls zu geben. Dieses Öffnen sollte gerade nach oben erfolgen, weil die Kugel sonst einen negativen seitlichen Effekt erhielte, aber keinen Rückdrall.

## 2.7. Visualisierung - Zielvorgang - Atemtechnik

- Visualisieren

Wenn man in Gedanken nachvollzieht, wie man z.B. eine wichtige Kugel – an fremden und eigenen Kugeln vorbei – sicher an die Sau gelegt hat oder eine gegnerische Kugel mit einem Carreau getauscht hat, dann denkt und fühlt man in Bildern statt in Worten.

Alle Menschen können problemlos in Bildern denken, ob bewußt oder unbewußt steht dahin. Dieses natürliche, angeborene Denken in Bildern – das Visualisieren – ist vergleichbar mit dem natürlichen, sportlichen Talent eines Akteurs und dem technisch und taktisch trainierten Akteur.

Jede körperliche Bewegung muß erlernt werden. Ebenso muß der Mensch auch lernen, sich klare Bilder vor Augen zu rufen, die das eigene Verhalten und die eigene Leistung beeinflussen. Diese Fähigkeit der Visualisierung muß regelmäßig trainiert werden, wenn man seine Leistung verbessern möchte.

Die Visualisierung kann dadurch erlernt werden, indem man sich Bilder, Situationen und Ereignisse mental verdeutlicht, sie sich ins Gedächtnis ruft. Wie in einem Traum sieht man sich selbst, kann jedoch - im Gegensatz dazu - die eigene Person lenken, um bestimmte Ziele zu erreichen. Wie bei verschiedenen Meditationsübungen schließt man beim Visualisieren meistens die Augen, um nicht von anderen Einflußgrößen abgelenkt zu werden.

Das mentale Training der Visualisierung beruht nicht nur auf der Vorstellung von Bildern, wie der Begriff es vielleicht nahelegt, sondern schließt auch die Wahrnehmung anderer Sinne mit ein. Mit anderen Worten: „Wenn man eine bestimmte Bewegungsabfolge visualisiert, dann sieht man sich nicht nur im Geiste, sondern man hört und fühlt auch, wie man sich bewegt. Die Fähigkeit, sich vorzustellen, wie sich eine bestimmte Bewegung anfühlt, ist bei den meisten Visualisierungen besonders wichtig“ (Zitat: John Syer und Christopher Connolly; Psychotraining für Sportler; Rowohlt-Taschenbuch-Verlag 1987, Seite 62, ISBN 3499186144).

Grundübungen hierzu folgen im nächsten Abschnitt.

- Zielen

Das Boule-Spiel gehört zu den Zielspielen. Wie im Schießsport, beim Dart, Billard oder Murmelspiel ist das Erreichen eines bestimmten Ziels die Aufgabe für jede einzelne Aktion eines Akteurs. Hierbei kann sich dieser nur selbst behindern, weil ein direktes Eingreifen von Gegnern nicht gestattet ist.

Gelingt eine Handlung nicht, so ist hierfür niemals die Gegenseite verantwortlich zu machen, sondern der Mißerfolg ist immer von der handelnden Person selbst verursacht worden.

Hierdurch ergibt sich die Notwendigkeit, alle Energien auf die Realisation dieses Ziels zu konzentrieren. Im Moment eines Wurfes darf ein Pétanqueur nichts als das Ziel seines Wurfes wahrnehmen – Geräusche, Wind, Licht, Gerüche, Bewegungen usw. existieren nicht mehr.

Wie in einem langen, dunklen Tunnel das helle Licht des Ausgangs das Ziel bestimmt, so bestimmt beim Pointieren der geplante Aufschlagpunkt der Kugel die Richtung aller Bewegungen und Gedanken. Beim Tirieren sind alle physischen und psychischen Teilhandlungen darauf zu konzentrieren, die fremde Kugel an einer bestimmten Stelle zu treffen. Voraussetzung für einen zielgerichteten Wurf ist die Beherrschung einer geeigneten Technik, doch gelenkt wird jede menschliche Handlung durch seine Sinne.

- Atmen

Psychische Unruhe ist für uns leicht an unregelmäßigem, meist heftigem Atmen zu erkennen. Glücklicherweise können wir alles - was wir an uns selbst bemerken – verändern.

Unruhe gestalten wir in Entspannung um, indem wir uns schöne Dinge vorstellen: z.B. das Carreau im letzten Spiel, durch das die Partie entschieden wurde. Jetzt muß nur noch der Körper in einen aktiven Ruhezustand versetzt werden, was wir sehr gut durch Hyperventilation erreichen. Unter Hyperventilation ist ein- oder mehrmaliges tiefes Ein- und Ausatmen zu verstehen, das eine besonders gute Durchblutung unseres Körpers bewirkt.

Kurz vor jedem Wurf sollten die Akteure von dieser Hilfe Gebrauch machen und während der eigentlichen Wurfaktion nur langsam ausatmen. Dadurch wird eine körperliche Unruhe - bedingt durch zu heftiges Atmen – vermieden, was eine größere Präzision der Bewegung zur Folge hat. Preßatmung, bei der die Luft angehalten und eine größere Körperspannung erzeugt wird, ist nicht nur ungesund, sondern sie führt möglicherweise zu Verkrampfungen, die die Gesamtbewegung stören.

- Zusammenfassung:

Visualisierung, Zielen und Atmen sind drei Leistungsfaktoren, die sehr eng miteinander verbunden sind. Je höher das Leistungsniveau von Akteuren ist, desto wichtiger ist die Arbeit an diesen Fähigkeiten. Im Spitzensport werden viele Wettkämpfe gewonnen bzw. verloren durch die bessere oder schlechtere Beherrschung dieser Elemente der sportlichen Leistung.