

## **Wurftechnik**

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 Pétaque 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.

### **Der 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.
- **Zielen und Werfen:** Nach den Überlegungen und Vorbereitungen erfolgt nun der eigentliche Wurf. Hochkonzentriert wird die Entfernung zum angepeilten Ziel abgeschätzt. Innerhalb kürzester Zeit werden Zielen und Bewegung immer wieder neu gegeneinander abgewogen. Schließlich verlässt die Kugel die Hand und landet (hoffentlich) in der beabsichtigten Weise am Zielpunkt.

Der richtige Griff der Kugel ist sehr wichtig. Sie sollte mit der gesamten Hand umfasst werden. 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 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 niedrigeren 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.

Die gegnerische Kugel liegt sehr nahe an der Zielkugel. In diesem Falle empfiehlt es sich, diese Kugel ins Visier zu nehmen und zu versuchen, sie mit einem Wurf zu treffen. Gelingt dies, wird mit ein wenig Glück die gegnerische Kugel weggeschossen. Diese 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

Man unterscheidet die Techniken

- **Flachschoß:** Eine Technik, die irgendwie an das Bowlen erinnert; die Kugel wird unmittelbar hinter dem Abwurfkreis aufgesetzt und rollt dann zum Ziel. Unglücklich ausgeführt (Bodenebenenheiten!), kann es passieren, dass bereits platzierte Kugeln stark im 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.
- **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 seltener und ebenso bewundernswerter Schuß, wenn er gelingt.

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.

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 *Pétanque*.
- **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.