

Robert Bruno:

Auszug aus : Die Geheimnisse von Petanque und Jeu Provencal

Übersetzung ins Deutsche von Rolf Strojec 12/2025

WIE ENTLÄSST MAN EINE KUGEL AUS DER HAND ?

Ich habe immer gehört, dass man, um „Carreaus“ zu erzielen, der Kugel viel Rotation geben muss und daher beim Abstoßen einen kräftigen „Handgelenkschwung“ ausführen muss. Im Labor hat man jedoch festgestellt, dass man sie auch anders als durch Rotation erzielen kann, und zwar nach dem Prinzip des NEWTONSCHEN GESETZES:

„Jede Aktion hat eine gleich große und entgegengesetzte Reaktion zur Folge.“

Der „Carreau“ hängt also ausschließlich vom Gleichgewicht zwischen den Kräften der geschossenen Kugel und der Zielkugel ab: Er hängt davon ab, in welchem Winkel das Ziel angefahren wird.

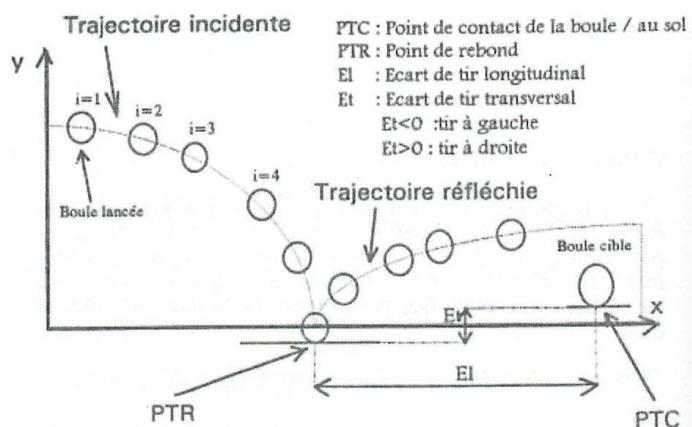
Man kann also Carreaus erzielen, ohne der Kugel eine Rotation zu verleihen.

Wenn also die Rotation der geschossenen Kugel tatsächlich dabei helfen kann, zurückzurollen und somit wieder ins Spiel zu kommen, ist sie für das Carreau nicht entscheidend.

Bei der Untersuchung von Aufnahmen von Würfeln, die mit Hochgeschwindigkeitskameras (500 Bilder/Sekunde) gemacht wurden, stellte Michel PORTES vom Institut Polytechnique de Sevenans fest, dass eine starke Rotation der Kugel durch einen heftigen Handgelenkschlag oft zu einer seitlichen Abweichung des Wurfes auf der Seite des Stoßhandgelenks führte.

Wie Monsieur de la Palisse sagen würde: Bevor man versucht, ein Carreau zu spielen, sollte man sich zunächst in die bestmöglichen Bedingungen versetzen, um zu versuchen, die Kugel zu treffen. Wie in jeder anderen Sportart auch gilt es also, abrupte Bewegungen zu vermeiden, die zu Verspannungen führen, und stattdessen harmonische, „abgerundete“ und entspannte Bewegungen zu bevorzugen, von denen DEMENY spricht. Das ist der Preis für Regelmäßigkeit!

Natürlich ist die Bedeutung des Handgelenks nicht zu vernachlässigen (vor allem auf sandigem Untergrund), denn das Labor für Automatisierungstechnik und Informatik in Toulon hat nachgewiesen, dass das Rotieren der Kugel die Höhe des Aufpralls nach dem Aufschlagen auf den Boden verringert. Das beigefügte Diagramm belegt dies: Die reflektierte Flugbahn ist niedriger als die einfallende Flugbahn.



FAZIT:

1) Der Champion ist im Allgemeinen sehr flexibel. Je nach Situation kann er sich jedoch anpassen, indem er mehr oder weniger starke Handgelenksbewegungen ausführt, um die Kugel entweder anzuheben oder sie „flitzen zu lassen“. Als Champion beherrscht er diese Technik perfekt. Er sollte sie auf keinen Fall verändern.

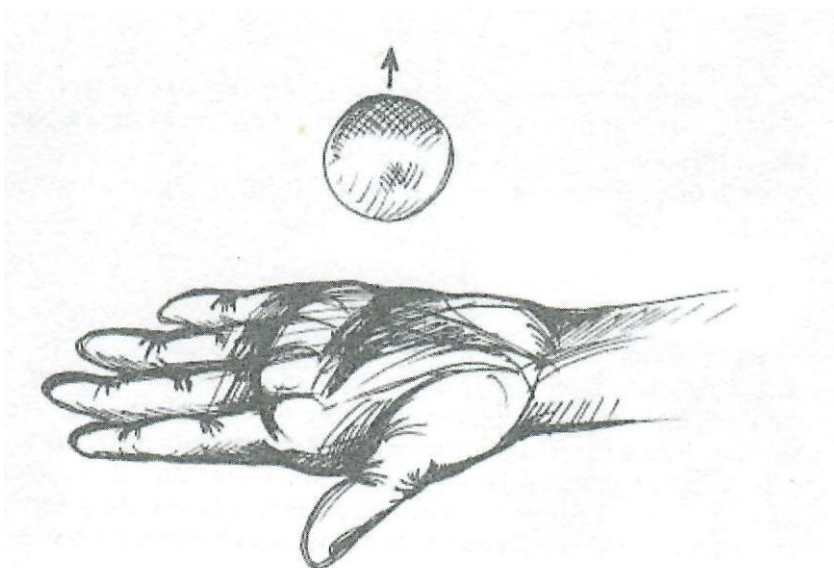
2) Allerdings kann man diese Technik aufgrund der Querabweichungen, zu denen sie führen kann, nicht direkt der großen Mehrheit der Spieler empfehlen. Es ist ratsam, einen geschmeidigen Abwurf zu empfehlen, bei dem die Rotation nur durch eine moderate Bewegung der Fingerspitzen erfolgt. Es gibt praktisch keine Bewegung des Handgelenks: Diese kommt später ganz natürlich, wenn der erste Abwurf beherrscht wird.

Um einen bildhaften Vergleich zu verwenden: Die Kugel „rollt“ in der Hand wie der Ball in der CHISTERA (Handschuhähnliche Verlängerung beim baskischen Pelota-Spiel / Rolf Strojec)



Ich schlage daher vor, diesen Abwurf als „CHISTERA“-Abwurf zu bezeichnen.

3) Dank Hochgeschwindigkeitskameras hat Professor ABELLARD festgestellt, dass (selbst bei Spielern ohne ausgeprägte Handfertigkeit) beim Loslassen der Kugel nicht alle Finger gleichmäßig und gleichzeitig geöffnet werden. Es kann also vorkommen, dass ein Finger „hängenbleibt“ (aufgrund von Zögern, Nervosität, Schweiß ...), woraus die Idee eines vereinfachten Loslassens entstand, das störende Auswirkungen der Finger beseitigen würde. Diese Idee wurde beispielsweise bereits erfolgreich im Tennis umgesetzt, wo die Spieler den Ball beim Aufschlag sowohl mit der Handfläche als auch mit den Fingern werfen (die sich gleichzeitig spreizen, sobald der Ball losgelassen wird). Auf diese Weise, ohne jegliche Drehung, wurde der Ball immer mit einer unveränderlichen Geschwindigkeit geschlagen



Dank des Roboters OCEANO 6000 („Marcel“ für seine Freunde), den sie vorübergehend in einen Ballwurfroboter umgewandelt haben, konnten Patrick ABELLARD und Pierre TUDURI den einfachstmöglichen Ballwurf reproduzieren, da dieser mit einer Zange ausgeführt wird, die ihre „Finger“ gleichzeitig und sehr schnell spreizt.

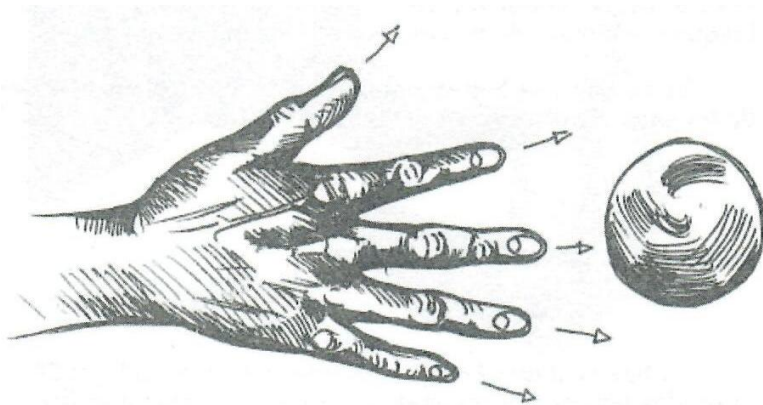
Ich habe diesen Abwurf persönlich auf dem Spielfeld ausprobiert und seitdem definitiv übernommen, da seine Wirksamkeit offensichtlich war.

Ich werde ihn dir vorstellen und schlage vor, ihn den „ZEN“-Abwurf zu nennen.

WARUM?

Weil es beim Boule-Spiel genauso ist wie beim Bogenschießen

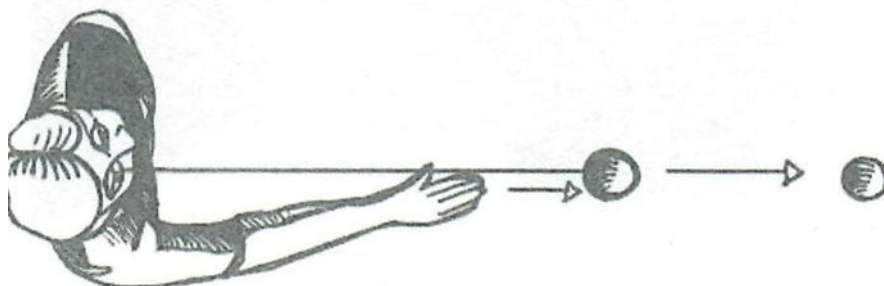
1) Was die Technik betrifft: Der Ball muss auf die gleiche Weise losgelassen werden wie der Pfeil, d. h. geschmeidig und ohne Anspannung der Finger, die zu einer seitlichen Abweichung des Wurfs führen könnte. Der Ball muss also aus einem Guss losgelassen werden. Die Finger lösen sich gleichzeitig schnell von der Kugel und bleiben in Richtung Ziel ausgestreckt.



2) Was den Geist betrifft: Da beim Loslassen des Handgelenks praktisch keine Bewegung erfolgt, um die Kugel anzuheben, muss die Höhe des Loslassens ausreichend groß sein.

Der Werfer hat in diesem Moment also in seinem eigenen Blickfeld seine Kugel und das Ziel. Wie der Bogenschütze, der Anhänger des ZEN ist, kann sich der Boulespieler besser mit seinem Ziel identifizieren, das er auf seinem Weg zum Ziel verfolgt (ohne sich zu verrenken, um den Wurf zu korrigieren, wenn er spürt, dass er nicht „richtig“ ist).

In diesem Moment „ist“ er die Kugel, „lebt“ ihre Flugbahn und „umschließt“ das Ziel selbst. So kann es vorkommen, dass er bei Aggressivität gegenüber seinem Gegner eine Übertragung auf die geworfene Kugel vornimmt: Ausdrücke wie „an den Kopf werfen“, „mit voller Wucht“ oder „ins Auge“ sind eindeutig. In diesem Zusammenhang möchten wir anmerken, dass der Blick des Schützen (genauer gesagt der Blick des Mörders) oft sehr beeindruckend ist und keinen Zweifel an seinen Absichten lässt.



„In Form“ zu sein bedeutet, die Verbindung zwischen der Kugel und dem Ziel perfekt zu spüren. Denn manchmal, wenn wir besonders gut gespielt haben, hatten wir das wunderbare Gefühl, dass wir eine Kugel einfach nicht „verfehlen“ konnten.

Was wäre, wenn wir durch eine gute „mentale“ Vorbereitung versuchen würden, dieses Gefühl immer wieder zu erreichen?

WIE HÄLT MAN EINE KUGEL?

- Bei Kindern Wenn man einem Anfänger zu große Kugeln gibt, kann er sie nur „auf der Hand“ halten. Wenn er größer wird, wird er sie „in der Hand“ halten und später sicherlich den entscheidenden „Handgriff“ beibehalten.

Daher schlage ich dem Kind von Anfang an den ZEN-Abwurf vor, bei dem es den Ball nicht mit der ganzen Hand, sondern weiter vorne mit den Fingern und direkt „unter der Hand“ hält.

So kann es

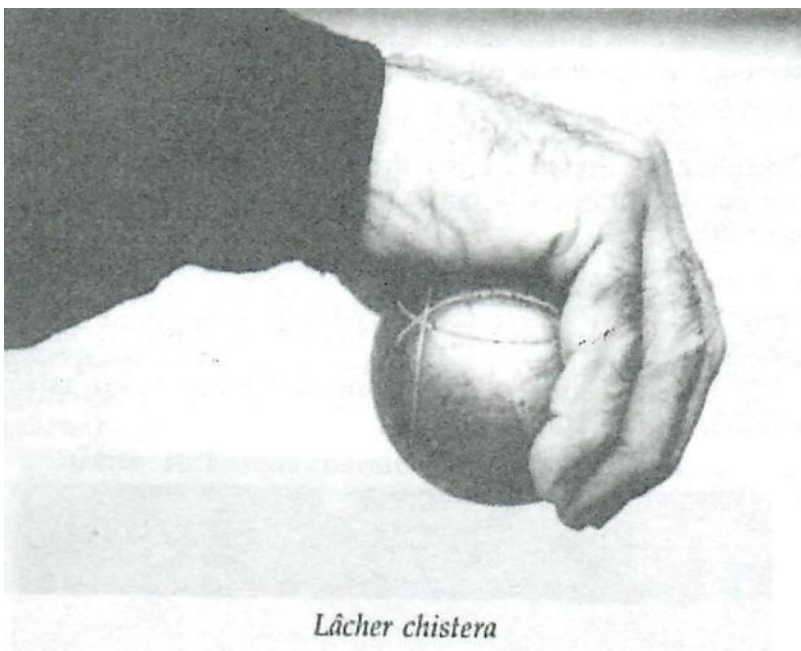
- sich besser an die Größe der Kugel anpassen, indem es seine Finger mehr oder weniger spreizt, wie beim Boule Lyonnaise.

- So werden alle Ursachen für den „Handgriff“ beseitigt und die Kugel wird gerader in Supination losgelassen (was eine bessere Kontrolle in Bezug auf Entfernung und Richtung ermöglicht). Der Durchmesser der gewählten Kugel hängt jedoch weiterhin von der Größe der Hand ab.

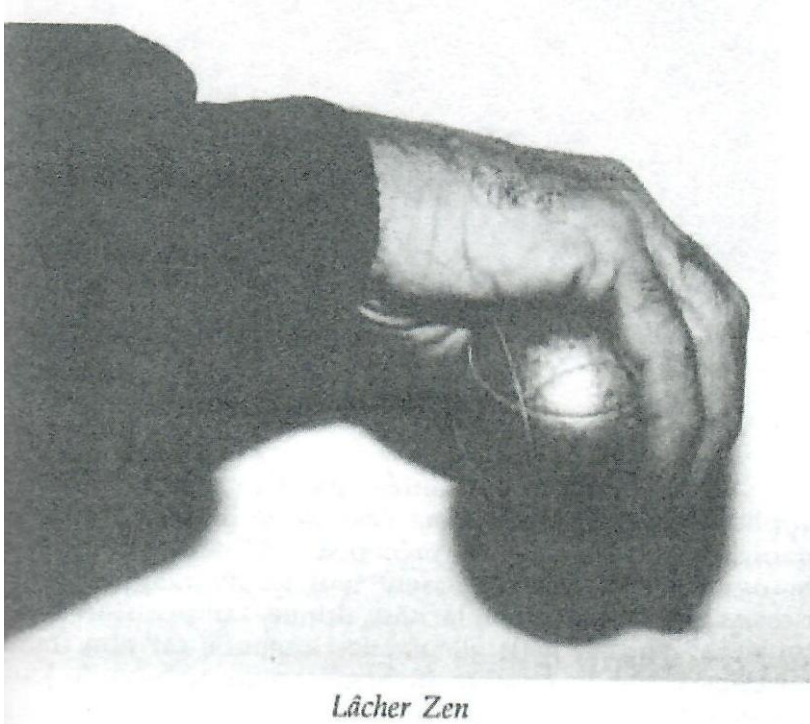
- Bei Erwachsenen: Alles hängt vom Loslassen und vom „Gefühl“ ab. Eine Kugel ist weiblich, und wie eine Frau, die man behalten möchte, muss man sie gut halten und spüren, ohne sie jedoch zu fest zu umklammern.

1) Wenn er den „Chistera“-Griff wählt (mit mehr oder weniger Bewegung des Handgelenks):

Die Kugel wird mit der ganzen Hand gehalten: Ihre Größe hängt also von der Größe der Hand ab, oder besser gesagt, wie OTHELLO ganz richtig dachte, von der Länge der Finger.



2) Wenn er den „Zen“-Griff wählt, liegt die Kugel „eng“ an der Handfläche an, wird aber ohne Anspannung zwischen den Fingern „geklemmt“. Da sich die sensorischen Rezeptoren hauptsächlich an den Fingerspitzen befinden, kann diese Art, die Kugel zu halten, die Präzision des Wurfs nur verbessern.



3) Es gibt zwar noch eine dritte, sehr vorteilhafte Art, einen Ball zu halten, aber sie ist so technisch, dass ich mich nicht traue, sie zu empfehlen.

Meines Wissens verwendet sie nur Charles MOLINIER, französischer Meister im Jeu Provençal. Das Prinzip besteht darin, der Kugel eine Drehung in Rollrichtung zu geben.

So

- fängt sie Hindernisse auf ihrem Weg besser ab.

- Sie „bleibt nicht stecken“ im „Donnée“ – auf nassem oder sandigem Boden.



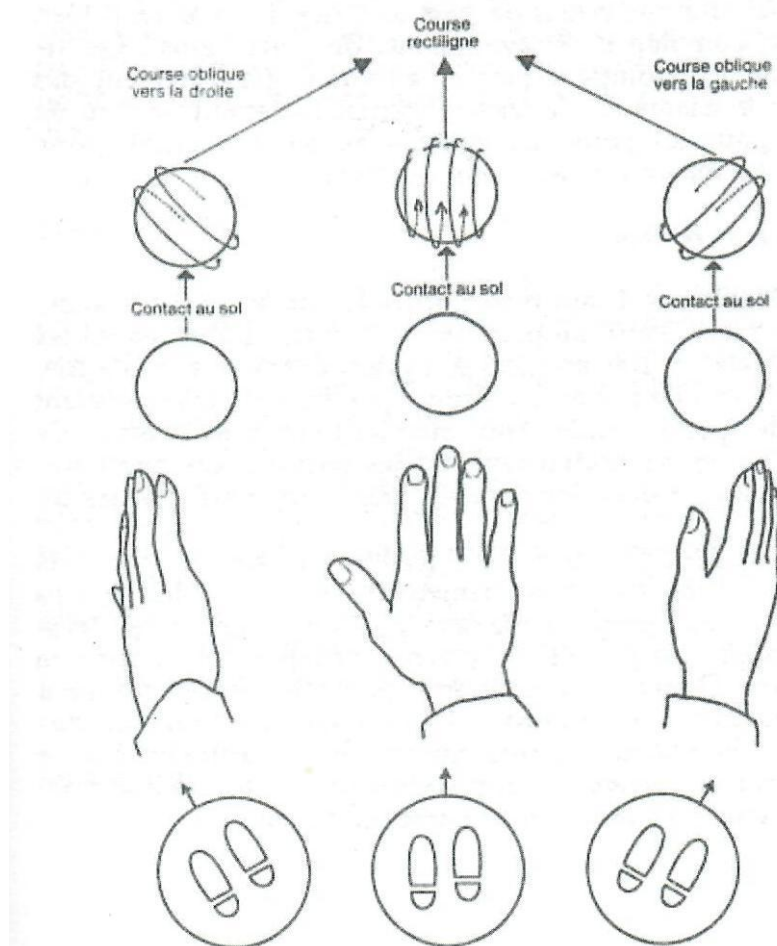
Die Drehung wird durch den Daumen erzeugt, der seine Kraft genau auf die Achse der Kugel ausüben muss. Aus diesem Grund empfiehlt Charles MOLINIER die Verwendung von großen Kugeln (76 mm), die alle oben genannten Vorteile vereinen. Die so geworfene Kugel vermittelt den Eindruck, immer „kurz“ zu sein, aber sie rollt immer weiter, da sie durch die umgekehrte Rotation nicht gebremst wird (wie eine „Überhand“ gespielte Kugel).

WIE „DREHT“ MAN EINE KUGEL? (Beispiel für Rechtshänder)

Handgelenksbewegung: Um eine Kugel zu „drehen“ (Effet), muss man sie mit geneigter Handfläche entlassen. - nach rechts, um nach rechts zu gehen (Daumen nach unten, kleiner Finger nach oben) - nach links, um nach links zu gehen (Daumen nach oben, kleiner Finger nach unten)

Fingerbewegung: Um den Drall des Balls nach dem Bodenkontakt zu verstärken, muss man ihm eine Rotationsbewegung geben, die durch folgende Bewegungen hervorgerufen wird: - „Kratzen“ der Kugel mit dem Daumen (um ihn weiter nach rechts zu lenken) „Kratzen“ der Kugel mit dem kleinen Finger (um weiter nach links zu gehen)

Diese Technik scheint schwierig zu sein. Ich kann dir jedoch versichern, dass es einfacher ist, eine Kugel zu „drehen“, als sie absolut gerade zu spielen, ohne „Handgriff“.



Position der Füße im Kreis: Um den „Öffnungswinkel“ des Arms zu vergrößern, wodurch die Kugel besser gedreht werden kann, ist es UNERLÄSSLICH, die Füße im Kreis auszurichten

- nach links (für einen schrägen Lauf nach rechts)
- nach rechts (für einen schrägen Lauf nach links)

EINFLUSS DES DURCHMESSERS DER KUGELN

Auf den Handschlag

Regis CAPOBIANCO (Laboratoire LAIAT der Universität Toulon) hat gezeigt, dass je größer der Durchmesser einer Kugel ist, desto weniger beweglich wird das Handgelenk beim Loslassen (etwa 5 Grad). Dies verringert den Handschlag entsprechend.

Wenn man bedenkt, dass man, um eine Kugel aus zehn Metern Entfernung zu treffen, keinen Fehler von mehr als 1 Grad machen darf, wird klar, wie vorteilhaft es ist, „groß“ zu spielen. Die Werfer machen keinen Fehler und verwenden in der Regel Kugeln mit einem Durchmesser von etwa 75 mm. Das Gleiche sollte für die Pointeure gelten (vor allem beim Jeu Provençal), um ihren Handschlag so weit wie möglich zu begrenzen.

Auf dem Spielfeld:

Heute muss man sich von dieser Vorstellung verabschieden, dass der Pointeur „klein“ spielen muss. Das galt, als die Spielfelder noch sehr uneben waren: Da die Kugel sehr weit geworfen werden musste (10 bis 15 Meter beim Jeu Provençal), brauchten die Pointeure kleine Kugeln, um sie gut in der Hand halten zu können. Das ist heute nicht mehr der Fall, da die Spielfelder praktisch eben sind und die Données daher viel näher am Spieler liegen.

CALANOTTI und dann MOLINIER waren die ersten Pointeure, die mit einem Durchmesser von 76 spielten. Außer auf geneigten Spielfeldern ist eine große Kugel vorteilhafter, da sie Kies, Steine, Zweige usw. auf seinem Weg besser „verschluckt“. Was die Tatsache angeht, dass eine kleine Kugel den Gegner entmutigt, indem er ihm das Gefühl gibt, auf „Murmeln“ zu schießen (bei einem Unterschied von zwei oder drei Millimetern), glaube ich nicht, dass dies ein ausreichendes Argument ist, um alle oben genannten Vorteile aufzuwiegen.

EINFLUSS DES GEWICHTS DER KUGELN

Wenn dein Schwung weit und geschmeidig ist, kannst du es dir leisten, „schwer“ zu spielen (ab 710 Gramm), da du dank deines „sparsamen“ Stils mehrere Partien lang ohne Ermüdung spielen kannst.

Dadurch hast du folgende Vorteile:

- Du kannst deinen Arm durch das hohe Gewicht deiner Kugel besser „fixieren“ und somit immer die gleiche Bewegung ausführen (Begriff INVARIANT).
- Du hast vorteilhafte Kugeln:
 - beim Wurf, da sie nach dem Aufprall auf den Boden weniger abprallen (die reflektierte Flugbahn ist weniger hoch als die einfallende Flugbahn) M. PORTES
 - beim Punkt (außer auf nassem Boden), da eine schwere Kugel besser auf die „Gegebenheiten“ reagiert.
 - Wenn dein Wurf angespannt und kraftvoll ist, solltest du „leichter“ spielen (weniger als 700 Gramm), da diese Art von Wurf körperlich und nervlich sehr anstrengend ist. Nach mehreren Partien besteht die Gefahr, dass die Regelmäßigkeit nicht mehr gegeben ist!

FAZIT:

Der Durchmesser und das Gewicht einer Kugel sollten nicht nur von der Morphologie des Spielers (Kraft, Handgröße...) sondern auch von seinem Stil (flexibel, angespannt ...), seinem Loslassen (ZEN, CHISTERA) und natürlich vom Spielfeld (hart, sandig, nass, abschüssig ...) bestimmt sein.

Im Wettkampf ist die Anpassung des Spielers an all diese Kriterien ebenfalls einer der Schlüssel zum Erfolg. Ich denke daher, dass insbesondere ein Pointeur, der von den Bedingungen des Spielfelds abhängig ist, mindestens zwei Paare von Boules besitzen sollte:

- Ein kleines Paar (72/73/74) und ein schwer etwa (700 bis 730 Gramm für harte und geneigte Spielfelder).
- Ein Paar große (75/76) und leicht etwa (680 bis 700 Gramm für flache oder nasse Spielfelder).

Allerdings sollte man Extreme vermeiden: zu groß, zu schwer, zu leicht, zu klein.

MIT DEM „FLACHEN BAUCH“ ZIELEN

Michel PORTES hat gezeigt, dass eine Kugel umso höher springt, je höher sie in das Donnée geworfen wird (die reflektierte Flugbahn hängt von der einfallenden Flugbahn ab). Dies kann unter dem Einfluss von Hindernissen nach dem Aufprall zu unerwünschten Richtungsabweichungen führen. Aus diesem Grund ist es besser, die Kugel so tief wie möglich zu entlassen.

Während sich die Boulespieler im Allgemeinen bemerkenswert gut daran gewöhnt haben, in der Hocke zu spielen, ist dies bei den Spielern des Jeu Provençal nicht der Fall, die es oft versäumen, sich zu bücken. Man muss also den charakteristischen Stil der großen provençalischen Spieler wiederfinden, die in ihren Schriften behaupteten, dass sie auf glatten Plätzen „auf dem Bauch liegend“ spielten. Hier ist eine schöne Illustration dieser Geste von Charles MOLINIER.

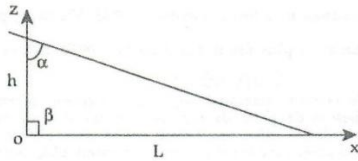


WIE ZIELT MAN AUF ANSTIEGEMDEM ODER ABFALLENDDEM BODEN?

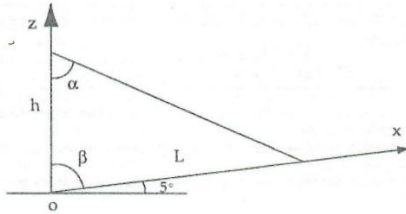
Vor allem beim Jeu Provençal, bei dem die Entfernungen groß sind, ist es sehr schwierig, beim Aufstieg oder Abstieg zu zielen. Man weiß natürlich, dass man seine Kraft dosieren muss, wie beim Schießen, aber um ehrlich zu sein, ist das Problem komplexer.

Da man immer beweisen muss, was man behauptet, hat Frederic LAFFONT durch eine trigonometrische Berechnung herausgefunden, dass bei gleichen Données von 9 Metern ($L=9$) und einer Höhe ($h=1$) die Flugbahn der Kugel wie folgt verläuft:

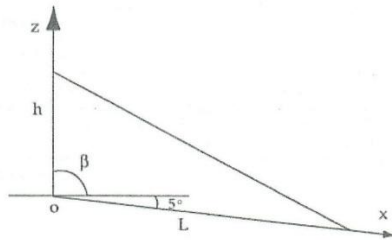
- Avec un terrain plat est de 83°65



-Avec un terrain montant de 5° est de 88°65



- Avec un terrain descendant de 5° est de 78°73



Im Vergleich zu flachem Gelände trifft die Kugel also

- mit einem stärkeren Winkel beim Anstieg auf: 88°65. Sie wird „steckenbleiben“
- mit einem flacheren Winkel beim Gefälle: 78°73. Sie wird „verfliegen“.

Dieser „zufällige“ Faktor ist eine Fehlerquelle, da der Spieler „konstante“ Bezugspunkte benötigt, um sich besser „selbst regulieren“ zu können. Ideal wäre es also, wenn seine Kugel immer mit dem gleichen Winkel auf flachem, ansteigendem oder abfallendem Gelände auf das Ziel trifft.

Das ist ganz einfach!

Dazu muss der Pointeur im Vergleich zum flachen Gelände sein Donnee wählen

- weiter oben beim Anstieg
- näher beim abfallenden Gelände

Da die Kugel immer auf die gleiche Weise auf das Donnee „reagiert“, ist es für den Pointeur

- auf ansteigendem Gelände genauso einfach, weiter oben zu spielen.
- Auf abfallendem Gelände ist es für ihn genauso einfach „näher“ zu spielen.

Das ist er gewohnt!

(Übersetzt aus: Robert Bruno: Les Secrets de la PETANQUE ET DU Jeu Provençal/ S.89-102, LESPRESSESDUMIDI, Toulon 2003)