

## Boulestechniek

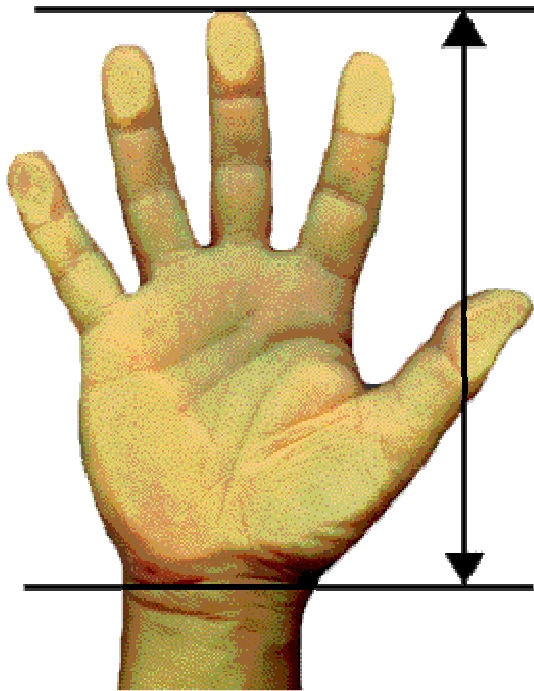
### Keuze van boules

Om voor u de juiste diameter van de boules te bepalen, wordt door de Franse Jeu de Boules Bond de volgende meetmethode geadviseerd:

Meet de afstand van het topje van de middelvinger naar de eerste huidplooi onder de aanzet van de duim.

In de tabel hieronder kunt u dan aflezen, welke boulediameter voor u het beste is, zowel voor plaatsers als schutters. Naast de boulediameter, staat ook een aanbeveling v.w.b. het gewicht van de boule.

(Bron: Pétanque International Nr.96 S.26-27)



gemeten afstand	geelveld-Plaatser	
	groenveld-Schutter	
	Diameter	Gewicht
140m m	71m m	690g
	71m m	650g
150m m	71m m	690g
	72m m	660g
160m m	72m m	700g
	73m m	670g
170m m	73m m	710g
	74m m	680g
180m m	73m m / 74m	710g / 720g
	75m m	690g
190m m	74m m	720g
	73m m / 76m	690g / 700g
200m m	75m m	730g
	76m m	700g
210m m	76m m	740g
	77m m	710g
220m m	76m m / 77m	740g / 750g
	78m m	720g
230m m	77m m	750g
	79m m	730g
240m m	78m m	760g
	80m m	740g

Alle gegevens zijn als aanbeveling te beoordelen. Individuele afwijkingen op de hier gegeven maten en gewichten, zijn zeker mogelijk.

## **Houding**

De voeten staan kort bij elkaar, waarbij voor rechtshandigen de rechtervoet in de werprichting staat en voor linkshandigen de linkervoet. Bij staand plaatsn is het erg belangrijk dat de benen iets gebogen blijven waardoor de spieren actief zijn.

Als de worp ondersteuning vraagt van de beenspieren, dan zullen ze ook mobiel moeten zijn. Het overstrekken van de beenspieren is sterk af te raden, de gewrichten en de kniebanden worden onnatuurlijk zwaar belast en blessures kunnen het gevolg zijn.

## **Gehurkt plaatsn**

Wanneer we gehurkt plaatsn, dan balanceren we op de ballen van de voeten.

Bij gehurkt plaatsn rust het achterste op de hielen, daarbij blijft de romp rechtop.

't Lichaam rust nu op 't knie- en enkelgewricht.

Rust het lichaam niet op deze gewrichten dan zijn de bovenbenen gespannen en is de zit uiterst wankel. De spieren zullen gaan trillen doordat zij constant te gespannen zijn.

De romp dient tijdens de worp nagenoeg rechtop te blijven.

Dit geldt zowel voor staand als voor het gehurkt plaatsn.

## **Armzwaai:**

De armzwaai, eventueel ondersteund door de benen moet voldoende mogelijkheden bieden voor een goede uitvoering van deze techniek.

Wanneer men toch geneigd is ver voorover te buigen, dan is dit dikwijls het gevolg van het ontbreken van voldoende kracht.

De armzwaai is dan mogelijk te kort en /of er ontbreekt een harmonische beweging.

De kracht die in feite moet komen uit de armzwaai, eventueel ondersteund door de benen probeert men dan te compenseren door gebruik te maken van de rug.

Onnodig om te zeggen dat dit slecht voor de rug is.

Het resultaat is vaak een stugge ongecontroleerde worp.

## **Voor- en achterzwaai van de werparm:**

Bij het plaatsn van een boule zowel staand als gehurkt is de armzwaai het allerbelangrijkste. We maken bij de armzwaai onderscheid in een achter- en een voorzwaai.

De achterzwaai moet zo ruim mogelijk zijn (per speler is dit verschillend).

Wanneer de achterzwaai onvoldoende is, dan zal ter compensatie vaak op kracht worden gegooid, hetgeen zal leiden tot onnodige afwijkingen en op de langere termijn mogelijk zelfs tot spierblessures.

De voorzwaai moet geheel worden voltooid omdat de boule anders door de hand wordt geremd en de worp onzuiver wordt. De duim komt bij deze voorzwaai vlak langs de broek dicht bij de knie, die dus in feite richting geeft aan de worp.

De uitzwaai brengt de arm tot voorbij de horizontale lijn.

Na het loslaten van de boule wijst de hand de boule na.

De handpalm is parallel aan de baan van de bal

### **Het draaien van de pols halverwege het naar achteren gaan**

De arm gaat voorbij de lichaamsas

Halverwege het naar voren gaan

### **Het loslaten/Balafwikkeling**

Bij de achterzwaai de hand ter hoogte van de heup een halve slag draaien en tijdens de zwaai de pols inschakelen.

Aan het eind van de achterzwaai is de pols naar de binnenkant van arm gebogen.

Aan het eind van de voorzwaai wijst de hand de boule na.

De boule verlaat de hand via de vingertoppen.

De handpalm is parallel aan de baan van de boule.

Denk er aan het moet één vloeiende beweging zijn zonder onderbreking.

### **Balansarm**

Om het lichaam goed in evenwicht te houden moet de andere arm, de zogenaamde balansarm deel uitmaken van deze beweging. In de achterzwaai moet de balansarm gelijktijdig met de werparm deze achterwaartse beweging volgen. Het vervolg van deze beweging wordt door een reflexmatige beweging van het lichaam aangegeven.

Gebruik deze arm voor het evenwicht, eventueel als men dit prettig vindt met één boule in de andere hand.

Laat deze arm in ieder geval niet stijf langs het lichaam hangen.

### **Balvoering**

Pétanque is een techniek-sport waarbij het gevoel voor precisie en het gevoelsmatig aspect bij elke worp belangrijk is. De boule moet losjes in de hand liggen.

De boule wordt al liggend in de handpalm door de vingers circa voor de helft omsloten.

Niet knijpen in de boule. De duim treedt enkel begeleidend op en oefent geen druk uit op de boule. Bij voorkeur de duim laten rusten op het tweede kootje van de wijsvinger.

De vingers zijn nagenoeg gesloten doch mogen ook iets van elkaar zijn (enkele millimeters).

## **Fouten bij het boulen**

Te frontale stand

Voeten te ver uit elkaar

Verkeerde voet naar buiten wijzend

Op de tenen staan

Één voet half op de grond (bij staandspelen)

Één voet geheel plat op de grond (bij zittend spelen) het gevolg is een stugge worp uit de arm en een klein beetje uit de romp.

De beweging is niet harmonisch

Bij staand spelen is de meest gemaakte fout overstrekking van één of twee benen.

Het gevolg is:

Er wordt alleen met de romp gegooid

Slecht voor de kniebanden

Beweging stukt

Moeite met de afstand

Bij gehurkt spelen staan de bovenbenen onder grote spanning als bijvoorbeeld de spieren te kort zijn. Het gevolg is:

Snel uit evenwicht

Snel moe in de benen (spierpijn)

Beweging niet constant.

Veel gemaakte fouten zijn:

Knijpen in de boule: oorzaak is dikwijls te kleine boules.

Geen grip op de boules: oorzaak vaak te grote boules.

Afwijkingen bij het gooien vaak het gevolg van de duim die sturend optreedt of:

De boule wordt vastgehouden met het voorste deel van de vingers en de duim.

Verkeerde handhouding.

Gewoon te hard knijpen.