

Boule - zwischen Tradition und Trendsportart

Ein Bewegungsangebot für Bürgerinnen und Bürger

Wer an „Boule“ denkt, hat vermutlich zunächst ältere Männer in Frankreich im Kopf, die bei einem Gläschen Rotwein ein paar ruhige Kugeln schieben. Da der Sport seinen Ursprung bekanntermaßen in Frankreich fand, stimmt zumindest dieses Detail.

Jedoch sind es heute längst nicht mehr nur die älteren Herren, die sich für diese Sportart begeistern, denn Boule erfreut sich zunehmender Beliebtheit bei allen Altersgruppen. Egal ob alt, ob jung, ob Mann, ob Frau - Boulespielen ist unkompliziert und schnell erlernbar. Bereits 460 v. Christus ist eine Empfehlung griechischer Ärzte u. a. von Hippokrates für das Spiel



Wussten Sie schon?

Das was wir als Boule kennen, heißt strenggenommen „Pétanque“. Während Boule (frz. „Kugel“) alle Kugelspiele bezeichnet, bei denen man mit Kugeln auf ein Ziel wirft, gehören Pétanque aber auch das altbekannte Boccia am Strand mit den bunten Plastikugeln zu den Unterarten. Die Grundidee der Spiele ist die gleiche: eine oder mehrere Kugeln müssen näher an einer kleinen Zielkugel platziert sein, als die vom Gegner. Der Hauptunterschied zwischen den Spielarten liegt im Anlauf. Während er bei einigen Arten Pflicht ist, muss beim „Pétanque“ (frz. ‚pieds tanqués‘ - „mit beieinanderstehenden Füßen“) der Spieler beim Abwurf mit beiden Füßen in einem sogenannten Abwurfkreis stehen. Diese Variante eignet sich besonders gut für Einsteiger und Personen mit körperlichen Einschränkungen.

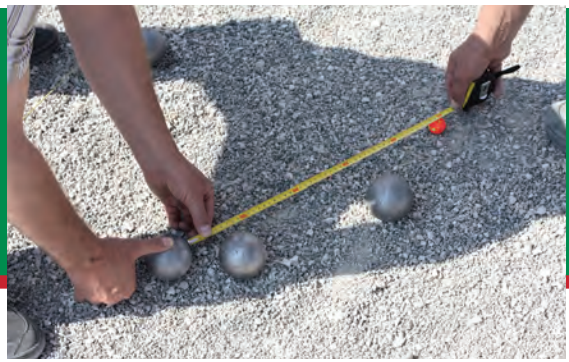
mit Steinkugeln nachweisbar. Spielen erfüllt bei Kindern und Erwachsenen eine wesentliche Rolle im Erwerb und Erhalt der Gesundheit. Beim Boule werden soziale, kommunikative, kognitive, motorische und sensorische Fähigkeiten angesprochen, gefestigt oder spielerisch eingeübt. Gemeinschaft, Geselligkeit und Kommunikation werden so gefördert. Boule ist ein attraktives Angebot, sich sportlich zu betätigen und lässt sich kostengünstig und ohne viel Aufwand realisieren. Die moderate Bewegung in Gruppen und an frischer Luft steigert das Wohlbefinden und ermöglicht zudem soziale Teilhabe.

Aufgrund der zahlreichen, auch therapeutischen Aspekte wird das Boule-Spiel u.a. im Rahmen der Rehabilitation nach Herzerkrankungen eingesetzt.

Wie können Sie das Boule-Spiel in Ihrer Gemeinde etablieren?

Interessierte Mitstreiter gewinnen

Um Boule zu spielen, bedarf es keiner spezifischen Vorerfahrung. Die Regeln sind schnell gelernt. Man braucht nur die Kugeln und mindestens einen Mitspieler. Besondere Kleidung oder Schuhwerk werden



schick, die Konzentration und die richtige Wurftechnik.

Um Mitstreiter zu gewinnen, müssen Sie diese Einfachheit betonen und den Spaß am Spiel wecken. Nutzen Sie dafür öffentliche Anlässe wie z.B. Wohngebietsfeste und lassen Sie Ihre Mitmenschen

das Spiel ausprobieren. Bitten Sie Ihre ortsansässigen Sportvereine, Wohnungsgenossenschaften, Mehrgenerationenhäuser, Kleingartensparten, Jugendclubs und Seniorenvertretungen, sich des Spiels anzunehmen. Darüber hinaus ist zu prüfen, inwieweit die Anlage einer Boule-Fläche und die

nicht benötigt. Boule kann man so oft und so lange spielen, wie man Zeit, Lust und natürlich Mitspieler hat. Mit der Regelmäßigkeit kommen dann auch das taktische Ge-

Die Regeln - So wird gespielt:

Beim Boule bzw. Pétanque spielen zwei Mannschaften A und B gegeneinander und zwar 3 gegen 3 (Triplette), 2 gegen 2 (Doublette) oder 1 Spieler gegen 1 Spieler (Tête-à-Tête) mit jeweils drei Kugeln. Die Eisenkugeln haben einen Durchmesser von 7,05 bis 8 cm und ein Gewicht von 650 bis 800 Gramm. Vor Beginn des ersten Durchgangs wird ausgelost, welche Mannschaft das Ziel – eine kleine Holzkugel von 25 bis 35 mm Durchmesser – zuerst werfen darf.

Mannschaft A setzt den Ausgangspunkt fest und zeichnet einen Kreis auf den Boden (Durchmesser 35 bis 50 cm), aus dem die Zielkugel – auch „Schweinchen“ genannt – auf eine Entfernung von 6 bis 10 m geworfen wird. Dann wirft ein Spieler dieser Mannschaft eine Kugel, dem Ziel so nahe wie möglich. Beim Wurf müssen die Füße des Spielers im Inneren des Kreises bleiben, bis die gespielte Kugel den Boden berührt.

Mannschaft B versucht nun, eine Kugel näher an das Ziel (Schweinchen) zu bringen.

Erst wenn ihr das gelungen ist, versucht Mannschaft A, diese Kugel zu überbieten und so weiter, bis alle Kugeln gespielt sind. Hat eine Mannschaft keine Kugeln mehr, versucht die andere Mannschaft, ihre restlichen Kugeln so zu platzieren, dass sie näher am Ziel liegen, als die dem Ziel am nächsten liegende gegnerische Kugel. Denn jede Kugel einer Mannschaft, die dem Ziel näherliegt als die bestplatzierte des Gegners, zählt einen Punkt.

In einem Durchgang wird mindestens 1 Punkt vergeben (wenn bereits die zweitnächste Kugel die eines Gegners ist), im besten Fall gibt es 6 Punkte, wenn alle Kugeln einer Mannschaft besser platziert sind, als die beste des Gegners. Die Mannschaft, die den Durchgang gewonnen hat, beginnt den nächsten Durchgang wie zuvor beschrieben.

Die Punkte werden solange addiert, bis einer der Spieler mindestens 13 Punkte und einen Vorsprung von mindesten 2 Punkten vor dem nächstbesten Spieler hat.



Förderung des Boule-Spiels nicht eine schöne Aufgabe für Freiwilligenengagement sein könnte.

Den richtigen Standort finden

Jede Stadt bzw. Gemeinde hat Parks und öffentliche Flächen, wo es grünt und blüht, wo Jung und Alt sich begegnen, auf einer Bank sitzen und reden. In der Regel trifft man hier Menschen die spazieren gehen, Rad fahren, skaten oder Ball spielen. Ein zusätzliches Bewegungsangebot macht diesen öffentlichen Raum noch attraktiver.

Da eine Boule-Fläche nur ca. 4 x 15 m in Anspruch nimmt, kann sie auch gut auf dem vielzitierten Dorfplatz vor der Kirche, zwischen zwei Wohnblöcken oder auf einem Weg neben dem Mehrgenerationenhaus platziert sein. Es kommt darauf an, wen Sie vorrangig mit Ihrem Angebot erreichen wollen. Junge Eltern, dann ist die Spielplatznähe ausschlaggebend für die Standortwahl, ältere Menschen, dann muss die Anlage fußläufig, schnell und gut erreichbar sein. Grundsätzlich bietet es sich an, Parks für einen Boule-Platz zu nutzen. Der sollte bei großen Grünanla-

gen mit üppigem Baumbestand nach Möglichkeit nicht mitten drin, sondern eher am Rande, in Wohngebietsnähe liegen und gut ausgeschildert sein.

Gespielt wird meist in geselliger Runde und die Aktiven bringen sich gern Snacks und Getränke mit an die Spielfläche. Deshalb sollten auch Sitzgelegenheiten und Abfallbehälter vorhanden sein sowie Bäume für ein schattiges Plätzchen. Will man den Nutzerinnen und Nutzern ein Spiel in den Abendstunden ermöglichen, muss für ausreichende Beleuchtung gesorgt werden.

Einen Bouleplatz anlegen

Frei, eben und relativ fest im Untergrund muss ein Boule-Platz sein. Grundsätzlich kann das Spiel also auf jeder Fläche, die diese drei Kriterien erfüllt, gespielt werden. Ein fester, nicht gepflasterter oder geteeter Weg kommt damit durchaus in Frage. Eine Begrenzung aus Holz und/oder eine Ausschilderung macht die Spielfläche sicherer und attraktiver. Um auch Menschen, die Boule noch nicht kennen, einen schnellen Zugang zu ermöglichen und Lust am Ausprobieren zu we-

cken, sollten die wichtigsten Spielregeln auf einer Tafel festgehalten werden, die am Spielfeld aufgestellt wird.

Ein Boule-Platz kann multifunktional auch für andere internationale Wurf- und Bewegungsspiele genutzt werden, die zunehmend mehr Verbreitung finden. Zu denken wäre dabei an Kubb und Möllky aus dem nordischen Raum oder Leitergolf und Corn hole aus dem amerikanischen Raum.

Vom Klischeebild Rentnersport zum Trendsport

Crossboule (oder „Streetboule“) ist ein neuer actionreicher Urban Trendsport. Der Nachfolger des altehrwürdigen Wurfspiels eröffnet den Spielern völlig neue Möglichkeiten.

Obwohl mit kleinen gefüllten Stoffsäckchen, den sogenannten „Hacky Sacks“ gespielt wird, bleibt das Grundprinzip beim Crossboule das gleiche wie bei seinen Vorgängern. Zunächst wird ein kleiner Sack zur Markierung des aktuellen Ziels geworfen. Dann versucht jeder

Spieler, seine eigenen Säckchen möglichst nah am Ziel zu platzieren. Gewonnen hat wieder der Spieler, der zuerst 13 Punkte und mindestens einen Vorsprung von 2 Punkten hat.

Beim Crossboule wird jedoch nicht auf einer flachen Ebene gespielt, sondern das Spiel um die dritte Dimension erweitert. Damit bietet es einen besonderen Reiz für urbane Abenteurer, die nicht nur im Park, sondern quer durch den öffentlichen kommunalen Raum auch auf unebenem Gelände, Brachflächen oder in leerstehenden Industriegeländen nach Action suchen. Das Zielsäckchen kann z.B. auf eine Mauer, eine Treppe, in eine Astgabel, oder auf eine Parkbank geworfen werden. Erlaubt ist alles, was legal ist und von wo die Hacky Sacks wieder eingesammelt werden können.



Wenn auch Sie der Meinung sind, mit Boule ließe sich Ihre Gemeinde oder Ihr Wohngebiet noch attraktiver gestalten, die örtlichen Bewegungsangebote für Jung und Alt könnten eine

Erweiterung vertragen und das soziale Miteinander ebenfalls, dann nutzen Sie doch Ihre Parks und Grün- bzw. Freiflächen für eine Boule-Anlage.

Ansprechpartnerinnen und -partner sowie Unterstützung finden Sie hier!

Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesastr. 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 83 64 111
E-Mail: kgc@lv-g-lsa.de

Praktische Tipps aus eigener Erfahrung

Bamboule e.V. Halle
www.bamboule.de

Praktische Tipps aus eigener Erfahrung

Pétanqueverband Ost e.V.
Prießnitzstraße 20
01099 Dresden
Tel.: 0162 / 45 12 613
E-Mail: praesident@petanque-ost.de

Herausgeber:

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Druck:

Druckerei Mahmert GmbH

Fotos:

Seite 1 - Pixelio, Seite 2-4 flickr.com / pixabay.com

Erschienen:

2019

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration gefördert.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Crossboccia® get FREE! von Dosiounair (CC BY 2.0)