

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage 9

Einleitung 10

Verwendung des Buchs 12

Tipps rund um Kugeln (Tipps 1-7)

Sind meine Kugeln zu groß? 16

Das richtige Gewicht finden... 17

Harte oder weiche Kugeln spielen? 19

Karbon- oder Edelstahlkugeln (INOX)? 20

Halte ich Kugeln in der anderen Hand? 22

Brauche ich neue Kugeln? 24

Kalte Kugeln und kalte Hände 25

Tipps rund ums Zubehör (Tipps 8-13)

So viel Zubehör wie nötig 29

Hast du ein Maßband? 30

Brauche ich einen Magneten? 31

Brauche ich einen Lappen? 32

Bringt ein nasser Lappen etwas? 33

Mehrere Kugelsätze 34

Tipps rund ums Terrain (Tipps 14-19)

Unterschiede einer Bahn 36

Die beiden Schichten eines Bodens 37

Welcher Wurf auf welchem Boden 40

Das Terrain lesen 41

Wellen und Täler auf dem Platz 42

Mit oder gegen den Boden spielen? 44

Tipps zur Bewegung und Haltung (Tipps 20-30)

Schwingen hilft 46

Mein Rückschwung kommt nicht so hoch 51

Wohin mit dem kleinen Finger? 52

Wohin mit dem Daumen? 53

Wohin mit dem anderen Arm? 54

Spiele mutig! 55

| | |
|---|----|
| Ich verliere die Kugel zu früh | 56 |
| Ich halte die Kugeln fest | 57 |
| Bewegungsfehler vermeiden | 58 |
| Fehler Nr. 1: Die Hand im Rücken..... | 59 |
| Fehler Nr. 2: »Die Wippe« | 59 |
| Fehler Nr. 3: Um den Körper herum schwingen | 60 |

Tipps rund ums Legen (Tipps 31-42)

| | |
|--|----|
| Legen ist nicht einfacher als schießen | 64 |
| Das richtige Donnée finden | 66 |
| Wie viel Rückdrall benötige ich? | 68 |
| Wann spielt man aus der Hocke? | 68 |
| Wann spielt man ein Hochportée? | 71 |
| Nicht an die Sau legen | 72 |
| Wo lege ich denn dann hin? | 74 |
| »Die« liegt im Weg | 76 |
| Meine Hochportées bleiben nicht liegen | 82 |
| Ich lege oft durch | 83 |
| Ich mach mal einen Sicherheitswurf | 86 |
| Da war ein Stein | 87 |

Tipps rund ums Schießen (Tipps 43-57)

| | |
|--|-----|
| Ich kann gar nicht schießen | 90 |
| Flach oder mit Bogen? | 92 |
| Vor die Kugel oder auf Eisen? | 93 |
| Wohin beim Schuss zielen? | 96 |
| Ein Carreau schießen | 98 |
| Ein Palet schießen | 99 |
| Ein Retro schießen | 102 |
| Tir à la rafle | 103 |
| In Hanglagen schießen | 104 |
| Weite Schüsse leicht gemacht | 105 |
| Ich schieße immer rechts (links) daneben | 106 |
| Falsche Wahrheiten | 107 |
| Die liegt im Konter..... | 108 |
| Der Schuss ist zu gefährlich..... | 110 |
| Die haben zwei Punkte..... | 111 |

| | |
|---|-----|
| Mit der Letzten schießt man nicht | 113 |
|---|-----|

Tipps zur Taktik (Tipps 58-71)

| | |
|--|-----|
| Der Sauwurf | 116 |
| Wenn es gut läuft | 117 |
| Wenn es nicht gut läuft | 118 |
| Von den Standards leben | 120 |
| Ziele im Spiel | 123 |
| Die richtige Taktik für mich finden | 124 |
| Das Momentum finden | 125 |
| Sei wachsam, zähle bis 12 | 127 |
| Da ist noch Platz, wir legen | 128 |
| 3 gegen 3 Kugeln - wir können schießen | 130 |
| Wann ein Carreau zählt | 132 |
| Reden hilft nicht immer | 134 |
| Die hatten nur Glück | 135 |
| In der letzten Aufnahme verloren | 136 |

Tipps für den Wettkampf (Tipps 72-77)

| | |
|---|-----|
| Richtiges Einspielen hilft | 138 |
| Umgang mit Regelverstößen des Gegners | 139 |
| Soll man jede Kugel markieren? | 141 |
| Wo steht man am besten? | 143 |
| Respektiere deine Gegner | 145 |
| Hexen | 146 |

Tipps rund um den Kopf (Tipps 78-87)

| | |
|---|-----|
| Sei nett zu dir selbst | 148 |
| Ein Spiel annehmen | 149 |
| Keinen falschen Respekt haben | 150 |
| Gegen Kugeln spielen... .. | 151 |
| Das richtige Mindset | 152 |
| Warum ich ein guter Pétanquespieler bin | 153 |
| Ein Spiel um Leben und Tod | 155 |
| Nicht denken hilft auch | 156 |
| Was tun gegen Aufregung? | 157 |
| Ich werde gestört | 159 |

Tipps rund um das Team (Tipps 88-100)

T. e. a. m. 62

Das richtige Team finden 165

Die Identität des Teams finden 166

Kenne deine Mitspieler 167

Zusammenbleiben oder wechseln 169

Bilden drei gute Spieler ein gutes Team? 170

Entscheidet der Tireur, wann er schießt? 171

Mein Mitspieler bringt keine Kugel 173

Immer soll ich legen 175

Der will immer Recht haben 177

Andere Spieler dirigieren 178

Die Akzeptanz von Frauen im Team 181

Tipp 100 183

Weißt du eigentlich...?

Woher man ein Frankreichtrikot kriegt 186

Wie wichtig die World Games sind 187

Warum Kugeln explodieren können 187

Woraus die ersten Kugeln bestanden 188

Warum Kugeln abnehmen 189

Womit man Indoor spielen kann 189

Wie deine Schuhe länger halten können 191

Wo es Kugelhalter auf dem WC gibt 191

Wie man Säue spalten kann 191

Nachhaltiges Training

Nachhaltiges Training 194

Wurfreflexion 195

Dein persönliches Tipp-Tagebuch 197

Anhang

Danksagung 199

Glossar 202

Persönliches Trainingsangebot 211

Teilnehmerstimmen 214

Ausblick 216