

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