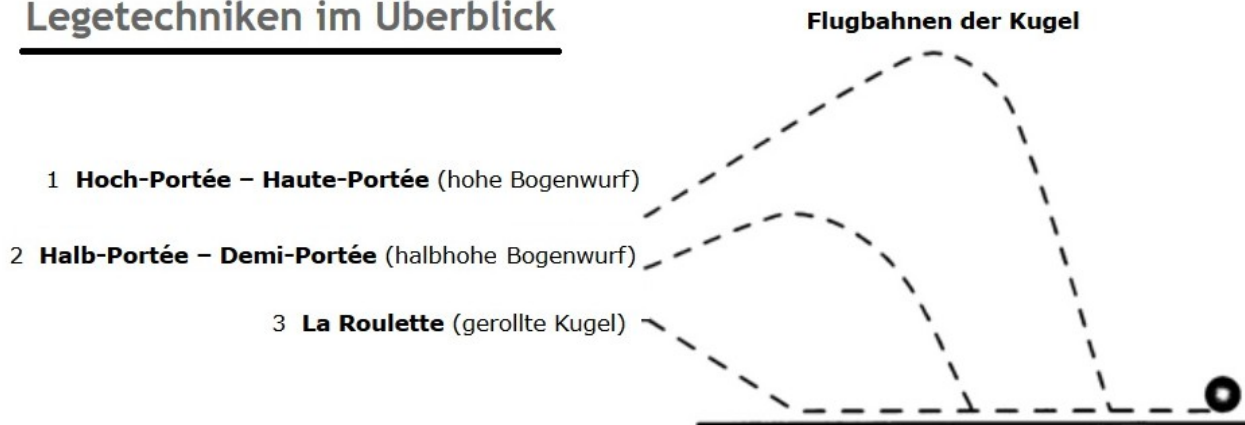


Legetechniken

Legetechniken im Überblick



Hoch-Portée:

Die Kugel wird in einem sehr hohen Abwurfbogen geworfen, sodass sie erst **kurz vor der Zielkugel (1,5 m bis 0,5 m) aufschlägt**. Die Flugbahn der Kugel ist sehr steil, was gewährleistet, dass sie fast senkrecht zu Boden fällt.

Gute Hoch-Portées haben eine **Höhe von mindestens 4 bis 7 Metern**, was reicht, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Ein finaler **Rückdrall-Impuls** vergrößert die Chance, dass die Kugel nach der Bodenberührung auf dem Zielpunkt liegenbleibt.

Halb-Portée: (Halbhoher Bogenwurf)

Die Kugel wird mit einem halbhoher Abwurfbogen geworfen, sodass der Aufschlagpunkt der Kugel **frühestens nach der Hälfte der Strecke** zwischen Kreis und Zielkugel liegt.

Das Halb-Portée-Spiel ist für jeden ambitionierten Akteur die Basistechnik des Legens, weil damit auf fast allen Böden am erfolgreichsten gespielt werden kann, weshalb auf die Vermittlung dieser Technik in besonderer Weise geachtet werden muß.

La Roulette:

Die Kugel wird mit **flachem Abwurfwinkel** geworfen, sodass der Aufschlagpunkt der Kugel zwischen **0,5 m und 3 m vom Wurfkreis entfernt** liegt.

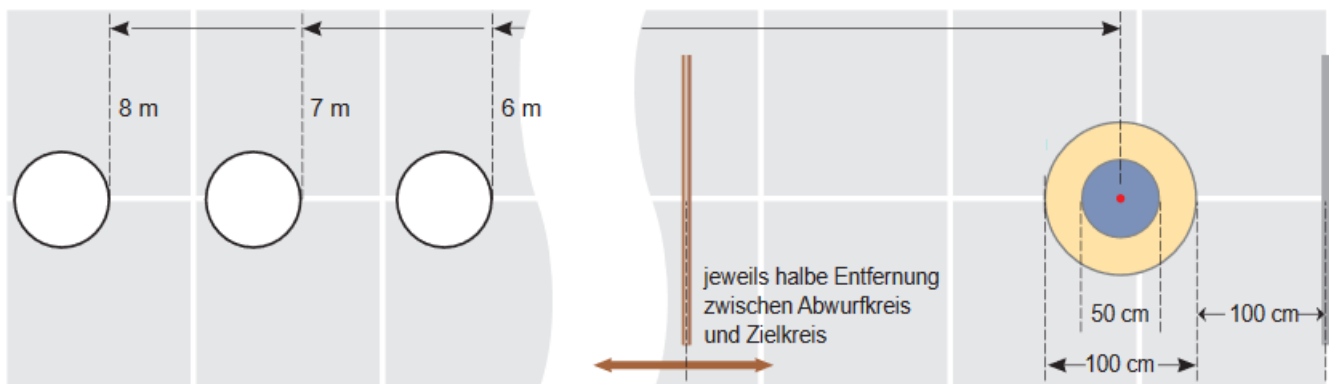
Umsetzung:

Man sucht einen geeigneten **Aufschlagpunkt** (Donnée) und realisiert die Entfernung zwischen Aufschlagpunkt und Zielkugel. Sind Zielrichtung, Zielentfernung und Aufschlagpunkt mental wahrgenommen, so **konzentriert sich der Blick ausschließlich auf den Aufschlagpunkt**. Das Treffen des Aufschlagpunktes ist sehr ausschlaggebend für den Erfolg einer Aktion.

Lege-Übung (Halb-Portée):

(in Anlehnung an die Sportabzeichen-Übung)

Skizze:



Ablauf:

Der Spieler beginnt mit dem Wurfkreis, der 6m von der Zielkugel entfernt ist. Von dort wirft er 2 Kugeln. Dann wirft er 2 Kugeln aus dem 7m-Wurfkreis und danach 2 Kugeln aus dem 8m-Wurfkreis.

Die Kugeln müssen als **Halb-Portée** gespielt werden! Auf halber Strecke zwischen Wurfkreis und Zielkugel liegt ein Stock als Hindernis.

Punkte:

3 Punkte für inneren Kreis

1 Punkt für größeren Kreis

-1 Punkt für Kugel, die über die hintere Linie rollt

-1 Punkt für Kugel, die vor dem Stock aufkommt