

# Kasteteknik i petanque

Tænk selv lidt over hvilke dele, som du syntes er vigtige!!

Formålet i petanque er kaste sine kugler på en sådan måde, at de gør størst mulig nytte. Dette er svært at udføre, hvis man ikke har fuld kontrol over kuglerne. Selvfølgelig kan selv dårligt kastede kugler ramme ujævnheder på banen og lægge sig godt op til grisen, men det fungerer ikke i længden. For at udføre et effektivt fungerende spil, må man sikre sig at have en god teknik.

En god teknik kendetegnes af fire dele. Den skal være enkel, se ens ud fra gang til gang og kroppen skal være i fuldstændig balance og afslappet under kastet. Det lyder let, men hvordan opnår man en sådan teknik?

## ENS / ENKEL / BALANCE / AFSLAPPETHED

Enkeltheden får man gennem en glidende bevægelse, hvor unødvendige og ufunktionelle bevægelser er taget væk. Hvis teknikken er kompliceret kan det være svært at gentage bevægelsen fra kast til kast.

Teknikken behøver også en stabil platform for at den skal kunne udføres, og det får man ved at have en god balance under hele kastet. Det nytter ikke at stå og vippe på fødderne.

Spænder man unødigt nogle muskler, kommer det til at påvirke teknikken negativt.

I mange idrætsgrene har man bevist, at de bedste udøvere er meget afslappede i muskulaturen. Hvis

uøvede udførte sådanne bevægelser, ville de finde ud af, at de havde en meget dårlig kontrol over deres bevægelser, eftersom effekten af en afspændt teknik gør, at man mister en medlevende kontrol over bevægelsen. At mangle en kontrol over sine bevægelser opleves ofte ubehageligt og irriterende, men erfaring og træning gør at kroppen efterhånden vil udføre et ens bevægelsesmønster ganske automatisk. Derfor skal man under konkurrence og konkurrenceforberedelsesperioden arbejde på at "finde" den fornemmelse/følelse, som kendetegner en afslappet teknik. Under træningsperioderne skal man derimod analysere sin teknik i detal-

jer. Spørgsmål man kan stille sig selv er: **Hvad er en god teknik? Er hver enkelt del i bevægelsen optimal?**

Der er efterfølgende beskrevet et antal momenter til diskussion, og der gives forslag på enkeltheder, som man bør være opmærksom på. Det er intet svar på, hvad der er rigtigt og forkert, med mindre det skal benyttes som et fundament i processen at udvikle en god teknik. Bemærk, at der er en forskel mellem teknik og stil. Teknikken er de grundlæggende dele i kastets udførelse, mens stilen er en individuel tilpasning af teknikken, som ikke påvirker resultatet.

# Grebet

Når man taler med dygtige petanquespillere. Findes der to forskellige måder for, hvordan man skal holde på en kugle. Begge er beskrevet i den efterfølgende tekst.

Du må selv prøve og se hvilken der passer dig bedst.

En forudsætning for at kunne få et korrekt greb er, at kuglen er tilpasset den enkelte spiller.

Lad fingerspidsdelen på pege-, lang- og ringfinger ligge i kontakt med kuglen.

Centrum på kuglen skal ligge lige over langfingeren i håndfladen.

Hold om kuglen som om du har en fugl i hånden, så hårdt at den ikke flyver sin vej men alligevel så løst at den ikke "knuses". Holder du for løst i kuglen risikerer du at tabe kuglen og du får dermed et dårligt underskru.

1) Når kuglen placeres i hånden kan man enten lægge den midt i håndfladen, man får derved et bedre greb.

2) Eller også placerer man centrum af kuglen hvilende på fingrene. Jeg tror dog at i begge tilfælde skal man lade kuglen ligge op mod så stor del af håndfladen som muligt.

Tommelfingeren skal **ikke** benyttes, den skal bare placeres ved siden af kuglen.

Ret hånden ud **inden** man passerer kroppen under den fremadrettede bevægelse, lad det blive en naturlig del af kastet.

Fingrene skal være samlede men klem dem **ikke** sammen, lad dem være afslappede.

# Kropstilling, Stående

- For at undgå at man står og vipper frem og tilbage, skal vægten være 60 % på de forreste fodballer og 40 % på de bagerste, kort sagt stå bekvemt.

- Afstanden mellem fødderne skal være 1-2 fodbredder (5-10 cm).

- De fleste har foden på kastersiden lidt foran den anden, hvilket giver en bedre balance under kastet. Men det vigtige er, at man står behageligt.

- Tyngdepunktet skal være fordelt ens på begge fødder. Bøj kroppen en smule i kastarmens side for at undgå at man rammer hofte ved fremsving. For at

tyngdepunktet fortsat skal være centreret, er det nød-



vendigt at man kompenserer herfor ved "skyde" hofte til modsatte side.

- En stabil sko med en sål på 10 mm forbedrer balancen. Er sålen kraftig mærker man heller ikke ujævnheder på underlaget ret meget. Derimod kan det være sværere at udjævne et nedslag på en god måde.

- Knæene skal være en smule bøjede for at lettere at kunne korrigere balancen.

- Skuldrene skal være afslappede, gerne nedsunkne.

- Stå og slap af og gennemtænk teknikken inden kastet.

## Kropstilling, Siddende

- Afstanden mellem fødderne er ca. 1-2 fodbredder.
- Stå på de forreste trædepuder.
- Synk så langt ned som muligt. Lad læg og lår gå sammen. Hvor langt man kommer ned er selvfølgelig afhængig af bevægeligheden i muskulaturen i lårene.
- Benet på kastearmsiden skal være i kasteretningen. Det andet ben drejes lidt til siden, således at det føles behageligt.
- Lad ryggen være rank, det hjælper på balancen. Man slipper derved for støtte den

fri hånd på låret eller i siden.

- Bøj kroppen mod kasteriden



den, for at undgå at slå armen/hånden imod kroppen.

- Lad kroppen være lidt skråt imod kasteretningen.

## Grebet

Når man taler med dygtige petanquespillere. Findes der to forskellige måder for, hvordan man skal holde på en kugle. Begge er beskrevet i den efterfølgende tekst.

Du må selv prøve og se hvilken der passer dig bedst.

En forudsætning for at kunne få et korrekt greb er, at kuglen er tilpasset den enkelte spiller.

Lad fingerspidsdelen på pege-, lang- og ringfinger ligge i kontakt med kuglen.

Centrum på kuglen skal ligge lige over langfingeren i håndfladen.

Hold om kuglen som om du har en fugl i hånden, så hårdt at den ikke flyver sin vej men alligevel så løst at den ikke "knuses". Holder

du for løst i kuglen risikerer du at tabe kuglen og du får dermed et dårligt underskru.

1) Når kuglen placeres i hånden kan man enten lægge den midt i håndfladen, man får derved et bedre greb.

2) Eller også placerer man centrum af kuglen hvilende på fingrene. Jeg tror dog at i begge tilfælde skal man lade kuglen ligge op mod så

stor del af håndfladen som muligt.

Tommelfingeren skal **ikke** benyttes, den skal bare placeres ved siden af kuglen.

Ret hånden ud **inden** man passerer kroppen under den fremadrettede bevægelse, lad det blive en naturlig del af kastet.

Fingrene skal være samlede men klem dem **ikke** sammen, lad dem være afslappede.

## Forberedelse

Inden man skal kaste, bør man have et slags ritual, der kan øge koncentrationen. Det skal få dig til at fokusere 100 % på det, du skal foretage dig her og nu, nemlig at kaste en kugle. *Hvad der sker, hvis*

*man taber eller hvad man skal have til middag, er uvæsentligt. Det vigtigste er, at man lukker sig ude fra omverden. Det eneste, som eksisterer i ens bevidsthed, er målet, som skal rammes.*

Når fornemmelse af ekstrem koncentration er der, kaster man. Man kan forøge koncentrationen yderligere gennem en ekstrem fiksering af målet.

## Pendel

- Startposition: **Tænk på hvor i kastet jeg vil slippe kuglen og begynd bevægelsen derfra.**

- Bøj håndledet og hold det under hele bevægelsen.

- Ingen sideværts kropsdrejning ved armens sving bagud, dvs. skulderen, som ikke anvendes, skal holdes i ro.



- Bøj overkroppen let frem under tilbage-svinget, men overdriv ikke.

- Start ikke et kast ved at pendle(svinge) flere gange frem og tilbage med armen. Derimod er det godt at foretage nogle testsving inden kastet.

- Lad helst fingrene være i kasteretningen og hold hånden horisontalt.

- Sving bagud indtil til følelsen af at armen fjedrer. Undlad at tvinge armen for meget bagud at kroppen kommer til at vride eller dreje.

- Man kan i stedet for vælge at strække armen ud bagud eller foretage en lettere bøjning af albuen. Dette kan forøge farten i kastet, men det gør det samtidig sværere at kaste lige.

- En kropsbøjning, som starter i hoftelæddet og siden fortsætter til skulderen,



øger farten i kastet.

- Min personlige opfattelse er, at bevægelsen skal starte i skulderen.

- Ved fremsvinget "lad kuglen accelerere mod målet". Start med at vride skulderen frem, ligesom en spydkaster for at få acceleration, **men bevægelsen skal være blød.**

- Armen skal være tæt på kroppen, når hånden passerer hoften i fremsvinget.

- Bibehold det naturlige sving gennem kastet.

- Hav armen strakt og håndledet bøjet i fremsvinget (strakt albue).

- Hovedet skal holdes absolut i ro under fremsvinget. Derfor skal man **ikke** bøje ned i knæene, rette kroppen ud under kastet eller læne



sig til siden under selve kastet.

- Lad skulderen følge med ved afslutningen af fremsvinget.

- Når hånden har passeret hoften skal sidste del af kastebevægelsen vise en ret linje. (set fra siden og oppefra)

- Tænk på balancen igennem kastets faser.

### At tænke på ved indlæg

- Glem ikke at lægge et underskru på kuglen.

- En kugle med underskru, der kastes lige, er lettere at kontrollere længden på.

- Vær omhyggelig med at vælge nedslagssted.

Vælg et nedslagssted som er jævnt (uden sten og huller).

- Sigt på nedslagsstedet ved at fiksere/stirre på det

med øjnene, når du udfører din kastebevægelse.

- Hvis du kaster med sideskru, så vælg et nedslagssted som ligger passende ud til siden i forhold til den rette linie op til grisen.

- Var ikke bange for at kaste højt.



# Slip

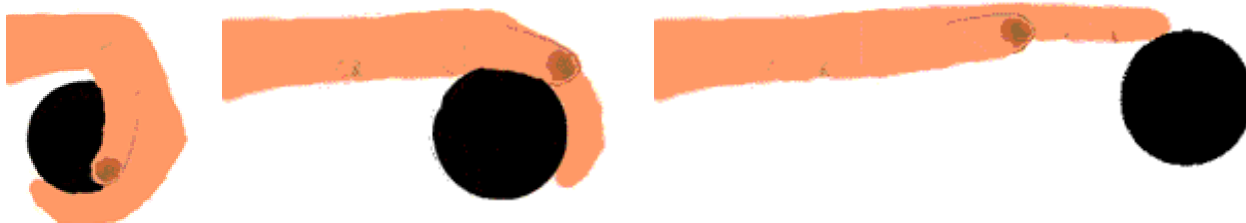
- Når kuglen slippes, skal øjet og målet være i en ret linje, set ovenfra.
- Slip i rette tid... og set fra siden, skal der være en blød bue i kastet.
- Fingrene skal være strakt ud lige imod målet, når kuglen slippes. Kuglen må ikke rulle ud af hånden. Fingrene skal være helt udstrakte og horisontale set forfra.
- Slap af så håndledet ret-

tes ud helt per automatik i øjeblikket, hvor kuglen slippes. Det må ikke gøres "med vilje" men som en naturlig refleks.

- Hold håndledet bøjet under hele kastet. Åbn håndledet umiddelbart inden kuglen forlader hånden med en hurtig bevægelse. Sørg for at fingerspidserne har berøring med kuglen indtil øjeblikket, hvor kuglen slippes.

- Vær omhyggelig med at have fingrene strakt, i det øjeblik kuglen slippes. En typisk fejl er at fingerspidserne peger nedad når kuglen forlader hånden og dermed giver kuglen et utilsigtet sideskru.

- Start med at rette håndledet ud, herefter ledet mellem hånd og fingre og til sidst fingerledene.



# Resultat

- Gentagne gode resultater er et udtryk for en god teknik.
- **Skal spilleren korrigere balancen efter kastet er der noget galt i kastet.**
- Resultatet skal være ens fra kast til kast.
- Hånden skal strækkes lige frem, og når kuglen forlader hånden sker en bøjning i albuen.

