

INHALT

DAS SPIEL UND DIE REGELN.....	11
Verschiedene Arten, eine Kugel zu spielen.....	14
Legen.....	15
Schießen.....	17
Taktik.....	20
KÖRPERHALTUNG UND KÖRPERBEWEGUNGEN	24
Fußhaltung	24
Körperhaltung.....	26
Handhaltung.....	30
Der Wurfarm und Wurf.....	31
Psychophysiologie und Physik beim Kugelwurf.....	34
ÜBUNGEN UND TRAINING	42
Die Rolle der Kovariation	49
Einige Übungen.....	55

Minilektionen in Pétanque

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE.....	61
Individuelle Gesichtspunkte.....	63
Sich ändern mittels Affirmationen	75
Mannschaft und Team.....	77
GUT SPIELEN AUCH IN WETTBEWERBEN	82
MATERIAL UND ZUBEHÖR	92
ANHANG A - INTERNATIONALES REGLEMENT	95
ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN	95
DAS SPIEL.....	98
DIE ZIELKUGEL	103
DIE KUGELN.....	105
DISZIPLIN	111
ANHANG B BEISPIEL EINES TURNIERSYSTEMS.....	115
ANHANG C BEISPIELAFFIRMATIONEN.....	122