Praxis Bertsch · Bahnhofstraße 7 · 74632 Neuenstein

Praxis Bertsch

Leitung
Horst Bertsch

Kolleg*innen
Anja Müller
Nadine Dietrich

Psychologische Psychotherapeut*innen

Koordination, Konzentration und Entspannung für Boulespieler - Theorie und Praxis

Horst Bertsch, Dipl.psych. (2025)

Wichtige **Koordinations- und Konzentrationsübungen** für Boulespieler zielen darauf ab, die Präzision, mentale Stärke und Körperbeherrschung zu verbessern. Ein effektives Trainingsprogramm kombiniert psychologische, sporttherapeutische und physiotherapeutische Ansätze.

1. Koordinative Übungen

- **Zielwerfen mit variablen Distanzen und Zielen**
  - Fördert die Auge-Hand-Koordination und die Anpassungsfähigkeit an wechselnde Spielsituationen.
- **Balance- und Stabilitätsübungen (z.B. Einbeinstand auf instabiler Unterlage)**
  - Verbessert die Körperkontrolle und Standfestigkeit beim Abwurf.
- **Bewegungskopplung (z.B. Werfen nach Drehung oder mit geschlossenen Augen)**
  - Schult die Fähigkeit, Bewegungsabläufe unter erschwerten Bedingungen präzise auszuführen.

Wirkmechanismus:
Diese Übungen stärken die neuronalen Verbindungen zwischen sensorischen und motorischen Zentren im Gehirn, verbessern die propriozeptive Wahrnehmung und fördern die Automatisierung der Wurfbewegung.

2. Konzentrative und mentale Übungen

- **Atemtechniken und kurze Meditationen vor dem Wurf**
  - Reduzieren Stress, fördern die Fokussierung und helfen, eine „mentale Blase“ zu schaffen, die äußere Ablenkungen ausblendet[1].
- **Visualisierung des perfekten Wurfs**
  - Spieler stellen sich vor, wie sie die Kugel optimal platzieren oder schießen[5][6]. Dies stärkt die Zielorientierung und das Selbstvertrauen.
- **Mentale Routinen und Rituale**
  - Wiederkehrende kleine Handlungen (z.B. Mütze aufsetzen, Kugel drehen) helfen, sich auf den Moment zu konzentrieren und Nervosität zu regulieren[3].

Wirkmechanismus:

Mentales Training aktiviert die gleichen neuronalen Netzwerke wie die tatsächliche Bewegungsausführung. Dies verbessert die Handlungssicherheit und hilft, in Drucksituationen ruhig und zielgerichtet zu bleiben[1][5][6].

3. Psychologische und sporttherapeutische Ansätze

- **Selbstgespräche und Autosuggestion**
- Fokus auf das Misslingen des Gegners „ Hitzeblick“, Chance zu Wiedergewinnung von Selbstwirksamkeit
- kollegiale Ermutigung und Tunnel „nur Team ist aufeinander bezogen“
-mach einen Unterschied im Ablauf zu bisherigen Gewohnheit, geh nochmal aus dem Kreis, Klatsch mit Kollegen ab, geh in den Kreis, schließe Augen und warte 15 sec, hüpfe auf der Stelke, um wach und fokussiert zu werden
  - Positive Formulierungen wie „Ich treffe diese Kugel“ stärken das Selbstvertrauen und verhindern negative Gedankenspiralen[6].
- **Reflexion und Zielsetzung**
  - Nach dem Training oder Spiel werden Situationen analysiert, um Lernprozesse zu fördern und emotionale Dämpfer zu erkennen[3].
- **Umgang mit Misserfolgen**
  - Techniken zur Akzeptanz und zum Lernen aus Fehlern verhindern Frustration und fördern die Resilienz[8].(54321-Übung)

Wirkmechanismus:
Diese Methoden stärken die psychische Widerstandskraft, fördern die Motivation und helfen, den „Kampfgeist“ auch in schwierigen Spielsituationen aufrechtzuerhalten[1][8].

4. Physiotherapeutische Ansätze

- **Mobilisations- und Dehnübungen für Schulter, Handgelenk und Rücken**
  - Erhalten die Beweglichkeit und beugen Überlastungen vor.
- **Kräftigungsübungen für Rumpf und Beine**
  - Verbessern die Stabilität und reduzieren das Verletzungsrisiko.
- **Regelmäßige Entspannungsübungen**
  - Unterstützen die Regeneration und helfen, Muskelverspannungen abzubauen.
-trinke viel und esse leicht, werfe in den Pausen und bleib mit deinen Kugeln im Kontakt

Wirkmechanismus:
Physiotherapeutische Übungen fördern die Funktionalität des Bewegungsapparates, unterstützen die Erholung und helfen, die für präzise Würfe notwendige Bewegungsqualität zu erhalten[2].

Trainingsprogramm (Beispielwoche)

Tag	Inhalt

Mo	Koordinationstraining (Balance, Zielwerfen), 10 Min Visualisierung, Dehnung
Mi	Konzentrationsübungen (Atemtechnik, Meditation), Wurftraining mit Ritual, Kräftigung
Fr	Mentales Training (Selbstgespräche, Zielsetzung), Reflexion, Mobilisation
Sa	Spielsimulation mit Fokus auf Routinen und Umgang mit Stress, Entspannung

Zusammenfassung der Wirkmechanismen

- **Koordinationstraining** verbessert die Bewegungssteuerung und Präzision.
- **Mentales Training** erhöht die Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe und Selbstvertrauen[1][3][5][6].
- **Sporttherapie** fördert die psychosozialen Ressourcen, Resilienz und Motivation[2].
- **Physiotherapie** erhält die körperliche Leistungsfähigkeit und beugt Verletzungen vor.

Ein solches Programm macht Boulespieler nicht nur technisch besser, sondern stärkt auch ihre mentale und körperliche Gesundheit nachhaltig.

Für die **Verbesserung der Konzentration beim Boulespiel** sind folgende **Koordinatoren** besonders entscheidend:

- **Auge-Hand-Koordination:** Sie ist zentral, da das präzise Werfen der Kugel eine enge Abstimmung zwischen visueller Wahrnehmung und der Bewegung des Arms und der Hand erfordert[1][4][5][8].
- **Fokussierte Blickstrategie („Quiet Eye“):** Die gezielte Fixierung eines kleinen Punktes auf dem Ziel (z.B. ein Sandkorn als Donnée) erhöht die Konzentration und minimiert ablenkende Gedanken, da mehr mentale Ressourcen auf das aktuelle Handeln gelenkt werden[2][3].
- **Körperbalance und Gleichgewicht:** Ein stabiler Stand beim Werfen unterstützt die ruhige Ausführung und fördert die Konzentration, da der Körper weniger mit Ausgleichsbewegungen beschäftigt ist[1][7].
- **Mentale Visualisierung:** Das geistige Durchspielen des Wurfs vor der Ausführung verbessert die Bewegungskoordination und hilft, sich voll auf die Aufgabe zu fokussieren[3].
- **Automatisierte Bewegungsabläufe:** Durch Routinen und Rituale (z.B. immer gleiche Abfolge vor dem Wurf) wird die Konzentration auf das Wesentliche gelenkt und störende Einflüsse werden reduziert[2].

Wirkmechanismus:
Diese Koordinatoren wirken, indem sie die Aufmerksamkeit auf relevante Reize bündeln, störende Gedanken ausblenden und die Handlungssicherheit erhöhen. Die Kombination aus körperlicher Stabilität, gezieltem Blick, mentaler Vorbereitung und automatisierten Abläufen schafft optimale Bedingungen für maximale Konzentration beim Boulespiel[1][2][3][5][8].

Praxis Bertsch
Bahnhofstraße 7
74632 Neuenstein

Telefon: 0 7942 941200
Telefax: 0 7942 941202
Notfall: 0 173 313 9742

E-Mail: hallo@praxisbertsch.de
Webseite: www.praxisbertsch.de

BSNR 616 932 800
LANR 989 705 869
Steuer: 71-08-15

Volksbank Hohenlohe
IBAN: DE 9662 0918 0001 3553 5000
BIC: GENODES1VHL

Koordination ist beim **Boule (Pétanque)** eine zentrale Voraussetzung: Wer gut werfen will, braucht ein feines Zusammenspiel von Auge, Hand, Rumpf und Beinen. Ich stelle dir hier **konkrete Koordinationsübungen** vor, erkläre die **Wirkmechanismen**, und zeige, warum sie gerade für Boulespieler sinnvoll sind.

💡 Wichtige Koordinationsfähigkeiten beim Boule

1️⃣ **Zielgenauigkeit (Auge-Hand-Koordination)**
2️⃣ **Gleichgewicht und Rumpfstabilität**
3️⃣ **Feinmotorik (Dosierung der Kraft)**
4️⃣ **Rhythmus und Timing beim Schwung**

🎯 Übung 1: Zielwerfen mit verschiedenen Gegenständen

Durchführung

- Markiere mehrere kleine Zielpunkte (Kreise oder Hütchen) in unterschiedlicher Entfernung (z. B. 5 m, 7 m, 9 m).
- Wirf abwechselnd verschiedene Gegenstände (z. B. Tennisball, kleiner Sandsack, Boulekugel, Softball) auf die Ziele.
- Variiere auch den Wurfstil (hoher Bogen, flacher Wurf).

Wirkmechanismus

✅ Trainiert Auge-Hand-Koordination: Du lernst, die Flugbahn je nach Gewicht und Form anzupassen.
✅ Fördert die Wahrnehmung von Entfernung und Krafteinsatz.
✅ Verbessert die Variabilität — du entwickelst mehr Bewegungsrepertoire.

🧿 Übung 2: Balanciertes Werfen

Durchführung

- Stell dich auf eine instabile Unterlage (z. B. Balance-Pad, weiches Kissen oder halbe Gymnastikrolle).
- Werfe von dort aus Kugeln auf ein Ziel.
- Schwierigkeitsgrad erhöhen: Eine Hand in die Hüfte stützen oder auf einem Bein stehen.

Wirkmechanismus

✅ Schult Gleichgewicht und Rumpfstabilität.
✅ Zwingt die Tiefenmuskulatur, aktiv mitzuarbeiten.
✅ Simuliert wackelige Untergründe oder Unebenheiten im Boule-Gelände.

Praxis Bertsch
Bahnhofstraße 7
74632 Neuenstein

Telefon: 0 7942 941200
Telefax: 0 7942 941202
Notfall: 0 173 313 9742

E-Mail: hallo@praxisbertsch.de
Webseite: www.praxisbertsch.de

BSNR 616 932 800
LANR 989 705 869
Steuer: 71-08-15

Volksbank Hohenlohe
IBAN: DE 9662 0918 0001 3553 5000
BIC: GENODES1VHL

🖐️ Übung 3: Kontrolliertes Kugelrollen

Durchführung

- Lass die Kugel in einer niedrigen Hocke kontrolliert rollen, statt sie zu werfen.
- Ziel: Genau stoppen an einem bestimmten Punkt (ähnlich wie beim “Legen” beim Boule).
- Variiere die Kraft, bis du die Rollgeschwindigkeit fein kontrollieren kannst.

Wirkmechanismus

✅ Fördert die Kraftdosierung.
✅ Unterstützt das Gefühl für Kugelgewicht und Bodenkontakt.
✅ Stärkt Bein- und Rumpfmuskulatur durch die Hocke.

⏱️ Übung 4: Rhythmus- und Schwungkoordination

Durchführung

- Mache 5 langsame, rhythmische Trockenwürfe ohne Kugel (nur Armbewegung).
- Zähle laut mit: “Eins… Zwei… Drei…”, um einen gleichmäßigen Schwungrhythmus zu finden.
- Danach sofort mit Kugel werfen, genau in diesem Tempo.

Wirkmechanismus

✅ Schult Timing und Bewegungsfluss.
✅ Reduziert Ruckeln oder hektische Bewegungen.
✅ Unterstützt eine reproduzierbare, ruhige Technik.

🦶 Übung 5: Schrittwürfe (Beinarbeit & Timing)

Durchführung

- Baue eine Linie mit Markierungen (z. B. mit Kreide oder Seilen).
- Gehe langsam in den Wurf hinein (ähnlich wie beim Kugelstoßen) mit kleinen, betonten Schritten.
- Ziel: Die Kugel exakt zum Zeitpunkt des letzten Schritts loslassen.

Wirkmechanismus

✅ Koordiniert Beine, Rumpf und Wurfarm.
✅ Fördert das Timing der Gewichtsverlagerung.
✅ Hilft beim „Rollen“ aus dem Körper und nicht nur aus dem Arm.

Praxis Bertsch
Bahnhofstraße 7
74632 Neuenstein

Telefon: 0 7942 941200
Telefax: 0 7942 941202
Notfall: 0 173 313 9742

E-Mail: hallo@praxisbertsch.de
Webseite: www.praxisbertsch.de

BSNR 616 932 800
LANR 989 705 869
Steuer: 71-08-15

Volksbank Hohenlohe
IBAN: DE 9662 0918 0001 3553 5000
BIC: GENODES1VHL

Hier ein **4-Wochen-Koordinationsprogramm** für Boulespieler, das du dreimal pro Woche absolvieren kannst. Jede Woche steigerst du entweder Volumen (Wiederholungen/Sätze) oder Schwierigkeit (Instabilität, verschiedene Objekte). Nach 4 Wochen testest du deine Zielgenauigkeit erneut und passt den Plan dann an:

Tag Fokus Inhalt
Mo Zielgenauigkeit & Balance **Warm-up** (5 min leichtes Joggen, dynamische Dehnungen) **Ü1**: Zielwerfen Tennisball (Woche 1: 3×10 Würfe auf 3 Entfernungen) **Ü2**: Balanciertes Werfen (3×8 Würfe pro Bein auf Balance-Pad) **Ü4**: Trocken-Schwünge (2×5 langsame Schwünge + direkte Würfe) **Cooldown** (Statisches Dehnen 5 min)
Mi Kraftdosierung & Timing **Warm-up** (Mobilisation Hüfte/Rumpf, leichte Sprünge) **Ü3**: Kontrolliertes Kugelrollen (3×10 Roll-Stops auf Zielpunkt) **Ü5**: Schrittwürfe (3×6 Würfe, Betonung Gewichtsverlagerung) **Ü4**: Trocken-Schwünge (2×5) **Cooldown** (Foam-Rolling oder Dehnen)
Fr Integriert & Variabel **Warm-up** **Ü1**: Zielwerfen gemischt (3×10 mit Sandsack/Boulekugel) **Ü2**: Balanciertes Werfen auf instabiler Rolle (3×6 je Seite) **Ü3**: Kugelrollen (2×10) **Ü5**: Schrittwürfe (2×8) **Cooldown**

Progression über die 4 Wochen

- **Woche 1**: Einstieg nach Tabelle oben.
- **Woche 2**: +1 Satz pro Übung (z. B. Ü1 Mo nun 4×10).
- **Woche 3**: Erhöhe die Schwierigkeit
  - Ü1: weiter entfernte Ziele (z. B. +1 m),
  - Ü2: weicheres Kissen statt Pad,
  - Ü3: engere Zielzone (< 30 cm),
  - Ü5: größere Schritte bis 3 statt 2.
- **Woche 4**: Kombiniere beides – mehr Sätze **und** höhere Schwierigkeit.

Beispiel für Woche 2 (Sätze erhöht)

Tag	Übung	Sätze × Wdh.
Mo	Ü1 (Tennisball)	4×10
	Ü2 (Pad)	4×8/Bein
	Ü4	3×5
Mi	Ü3 (Rollen)	4×10
	Ü5 (Schritte)	4×6
	Ü4	3×5
Fr	Ü1 (Sandsack)	4×10
	Ü2 (Rolle)	4×6/Seite
	Ü3	3×10
	Ü5	3×8

Praxis Bertsch
Bahnhofstraße 7
74632 Neuenstein
Telefon: 0 7942 941200
Telefax: 0 7942 941202
Notfall: 0 173 313 9742
E-Mail: hallo@praxisbertsch.de
Webseite: www.praxisbertsch.de
BSNR 616 932 800
LANR 989 705 869
Steuer: 71-08-15
Volksbank Hohenlohe
IBAN: DE 9662 0918 0001 3553 5000
BIC: GENODES1VHL

Tipps zur Umsetzung

- **Dokumentation**: Notiere jeden Wurf (Treffer/Neben) und die Instabilitätsstufe.
- **Regeneration**: An trainingsfreien Tagen leichtes Dehnen oder Yoga für Rumpfmuskulatur.
- **Test**: Am Ende von Woche 4 misst du, wie oft du aus 7 m auf einen 50 cm-Kreis triffst – das leitet die nächste Planphase ein.

Mit diesem strukturierten Auf- und Ausbau deiner koordinativen Fähigkeiten wirst du beim Boule sehr schnell konstantere und präzisere Würfe erzielen. Viel Erfolg beim Training!

Entspannung unter Anspannung, wie lasse ich Frust los und überwinde Blockaden

Die 5-4-3-2-1 Übung

Für Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.

1. Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.
2. Zählen Sie nun – laut oder in Gedanken – fünf Dinge auf, die Sie gerade sehen können (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
3. Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie sehen können, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie hören können und zählen Sie auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
4. Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie spüren können und nennen sie fünf Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).
5. Wiederholen Sie die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils vier Dingen, die Sie sehen, hören und spüren. Dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).

Quellen

[1] Wie man sich zum mentalen Meister macht https://www.chemnitzboule.de/wp-content/uploads/Fieux-Mental-PDF-Auszuege.pdf
[2] impressum https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Praevention/Manuale/PRAE_InfoLL_2007_Praxishilfe_HKS.pdf
[3] “Mentaltraining zur Leistungssteigerung beim …. Boule” https://praxisbertsch.de/wp-content/uploads/2017/10/2001-MentalesTRAINing-f%C3%BCr-Boulespieler.pdf
[4] boule training (Pétanque) - Dieser Kanal und worum es ... https://www.youtube.com/watch?v=Z87_hFOEdKc
[5] Mentales, Training und die Macht der Bilder https://boule-braunschweig.jimdofree.com/boulelexikon/psychologie-i-inneres-spielen/mentales-training-die-macht-der-bilder/
[6] Das Boule-Spiel - 3er Team Cup https://siggis-team-cup.de/.cm4all/uproc.php/0/BA/Das%20Boule-Spiel.pdf?_=175e6246fc8&cdp=a

[7] Psychologie I - Boule in Braunschweig - Jimdo https://boule-braunschweig.jimdofree.com/boulelexikon/psychologie-i-inneres-spielen/
[8] Psychologie Psychotraining für Pétanquespieler https://www.tsgwoersdorf1887.de/?loadCustomFile=Boule%2FTraining%2FPsychologie.pdf
[1] Boule-Spiel: herumkugeln für mehr Konzentration - carpediem.life https://www.carpediem.life/a/boule-spiel-herumkugeln-fuer-mehr-konzentration
[2] Aufmerksamkeit und Konzentration - Boule in Braunschweig https://boule-braunschweig.jimdofree.com/boulelexikon/psychologie-i-inneres-spielen/aufmerksamkeit-konzentration/
[3] Mentales, Training und die Macht der Bilder - Boule in Braunschweig https://boule-braunschweig.jimdofree.com/boulelexikon/psychologie-i-inneres-spielen/mentales-training-die-macht-der-bilder/
[4] Boule, Boccia & Outdoor Spiele online kaufen | Zoch Verlag https://www.zoch-verlag.com/zoch_de/kategorien/boule-boccia-outdoor/
[5] Boule - Turnverein Schiffdorf von 1898 e.V. https://www.turnverein-schiffdorf.de/abteilungen/boule/
[6] Hobby - Pétanque/Boule - Josef Mengeler - Hobbymap http://hobbymap.de/hobbys/sport/praezisionssport/petanqueboule/josef-mengeler-petanqueboule-ich-verstehe-petanque-als-moeglichkeit-ueber-nationale-und-gesellschaftliche-grenzen-hinweg-mit-menschen-in-kontakt-zu-kommen
[7] Bleiben Sie im Gleichgewicht – mit Gleichgewichtsübungen - AOK https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/bleiben-sie-im-gleichgewicht-mit-gleichgewichtsuebungen/
[8] Boccia-Sportanlage I 1. Boccia-Club e.V. Offenburg https://www.bocciaclub-offenburg.de/boccia/bocciaanlage

Praxis Bertsch
Bahnhofstraße 7
74632 Neuenstein

Telefon: 0 7942 941200
Telefax: 0 7942 941202
Notfall: 0 173 313 9742

E-Mail: hallo@praxisbertsch.de
Webseite: www.praxisbertsch.de

BSNR 616 932 800
LANR 989 705 869
Steuer: 71-08-15

Volksbank Hohenlohe
IBAN: DE 9662 0918 0001 3553 5000
BIC: GENODES1VHL