

# LES REGLÈS

Tar 1 minut att lära.  
Och ett helt liv att utveckla.

## DEN KORTA VERSIONEN

Enklast förklarar så går boules ut på att kasta klot så nära den lilla bollen, även kallad lillen, som möjligt. Men först måste lillen kastas ut och landa någonstans mellan 6-10 meter bort. Varje lag kastar sen varsitt klot. Det lag som hamnar längst ifrån lillen fortsätter att kasta ända tills de får ett klot som ligger närmast. Då är det andra lagets tur.

När sen alla klot är kastade, får laget närmast lillen ett poäng för varje klot som ligger närmre än motståndarlagets bästa. Bara ett lag får poäng i varje omgång. Och det är vinnarna som får kasta ut lillen i nästa omgång.

Först till 13 poäng vinner.

### LAGINDELNING

Boule spelas alltid med två lag mot varandra.

TRIPPEL: Spelas tre mot tre, med två klot var.

DUBBEL: Spelas två mot två, med tre klot var.

SINGEL: Spelas en mot en, med tre klot var.

## FÖRDJUPNINGSKURSEN

**FÖTTERNA:** Stå med båda fötterna i gruset och inuti ringen. Väldigt enkelt i teorin, men ack så lätt att glömma.

**DÖDEN:** Linjer och väggar är "döda". Går ett klot dött får du tillbaka det vid nästa omgång. "Dör" lillen blir det en ny omgång och poäng delas ut om endast ett lag har klot kvar. Om bägge lagen har klot kvar blir det inga poäng och omgången spelas om. Träffar någon lillen med ett klot utan att den lämnar banan, spelar ni bara vidare med den nya positionen.

**KNOGARNNA:** Se till att knogar och fingertoppar riktar uppåt mot himlen när klotet lämnar handen. Och passa på att vinka till förlorarna när handen ändå är i position.

**ARMEN:** För att skjuta/knocka bort ett klot, pendla armen så långt bakåt det bara går och släpp det sen i axelhöjd. Då förlänger du bågen på skottet och får en bättre träffsäkerhet.

**HJÄRNAN:** Fokusera när du kastar. Boulesporten är en blandning av koncentration, teknik och taktik. Subtila psykningar för att bryta det andra lagets fokus är en utvecklad konstform i boules.

Vi tackar boulebar.se för texten.