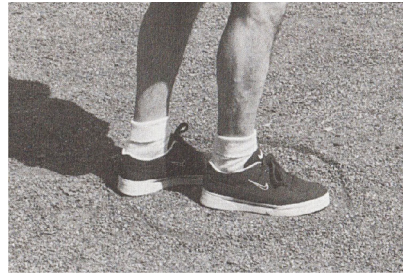


AVW Boule vaardigheden - de basis

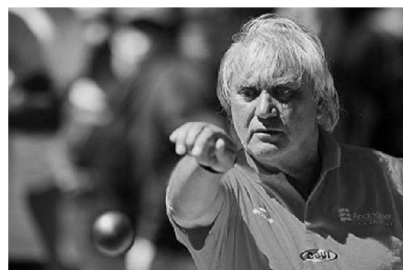
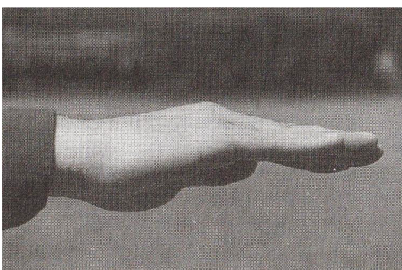
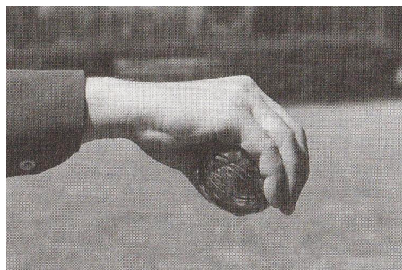


Sta stabiel en rechtop in de werpcirkel met de voeten iets uit elkaar, waarbij de voet van de werparm iets naar voren staat en wijst naar de plek waar de boule moet komen te liggen. Zorg voor een ontspannen houding van het lichaam, zonder de spieren aan te spannen.

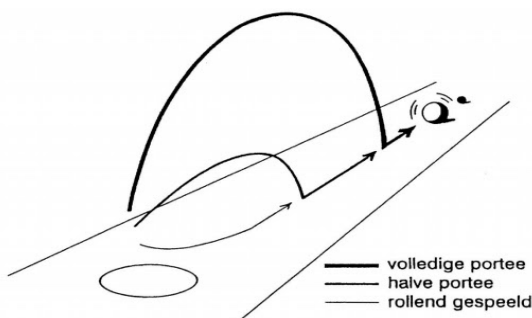
Maak van de palm van de hand een kommetje en plaats de boule tegen de muis aan. Houd de vingers bij elkaar en vouw deze om de boule, de duim blijft daarbij vrij. Als de hand wordt omgedraaid merk je dat de boule in de hand blijft zitten zonder de duim daarbij te hoeven gebruiken. De duim wordt op het tweede vingerkootje van de wijsvinger gelegd zonder de boule daarbij noemenswaardig aan te raken, zodat deze niet van invloed is op de sturing. Er wordt onderhands geworpen.



De pols wordt recht gehouden en de werparm is ontspannen zonder de elleboog daarbij te knikken. De hand van de andere arm wordt met de rug tegen de zijkant van de onderrug aan gehouden. De werparm gaat in één vloeiende beweging van achteren naar voren zonder daarbij de spieren aan te spannen, waarbij de zwaai vergelijkbaar is met de slinger van een klok, tijdens de worp kan iets door de knieën worden gegaan (zie tekening hieronder).



De zwaai wordt met een gestrekte arm naar voren uitgevoerd, waarna de hand wordt geopend en de boule deze via de vingers verlaat. Blijf deze nawijzen om te controleren of de richting van de worp overeenkomt met de landingsplek (donnée) waar deze is bedoeld.



De afstand van de landingsplek (donnée) tot de parkeerplek is afhankelijk van de hoogte van de worp, roulette (laag rollend), demi-portée (half hoog) of portée (hoog). Hoe lager de boule wordt geworpen des te groter de afstand, des te hoger deze wordt geworpen hoe korter de afstand tot de parkeerplek. Dit loopt bij een donnée van een derde (rollend), tot twee derde (half-hoog) vanaf de werpcirkel tot vlakbij de parkeerplek (hoog). Maak ontstane données tussen de werp rondes dicht door hier met de voet over te wrijven.