



Bildungsangebote im Boule und Pétanque Verband NRW e.V. – BPV NRW

## **Frauen- und Mädchentraining - Boulekurse von Frau zu Frau**

Der Anteil von Frauen und Mädchen in dem bisher männerdominierten Boulesport steigt immer mehr an.

Mit der von der Trainerin Bettina Tittes durchgeführten Kursreihe „Boulekurse von Frau zu Frau“ (Frauen- und Mädchentraining) wollen wir durch die besondere Atmosphäre und Dynamik in den Kursen – „nur für Frauen“ neue Möglichkeiten geben, die Freude und Fähigkeiten in diesem Sport auszuweiten und eine neue Plattform zur Unterstützung der Frauen auf unterschiedlichen Ebenen in der Pétanqueszene in NRW zu schaffen.

Dies soll gleichzeitig ein erster Schritt sein, auch über den Kurs hinaus eine Plattform für Boule spielende Frauen zu erschaffen bzw. auszuweiten.

### Hinweise

Die „Boulekurse von Frau zu Frau“ berücksichtigen auch die physiologischen Unterschiede zwischen Mann und Frau und sind dadurch speziell für Boulerinnen geeignet.

Zielgruppe: für Frauen

- a) die im Rahmen von Basiswürfen Legen ihre vorhandene Bewegungsabläufe verbessern möchten.
- b) zur Analyse und Optimierung der Wurftechnik beim Legen in Hinsicht auf Wurf und Donnéeindung sowie Verbesserung von Taktik und Teamfindung.
- c) zur Verbesserung der Schusstechnik durch Analyse und Wurfoptimierung und mentale Unterstützung.

### Inhalt

#### **a) Boulekurs Legen – Basiskurs**

- Erläuterung der Basiswürfe
- Bewegungsanalyse und Verbesserung
- Übungen zur Manifestierung der Bewegungsabläufe
- Übungen im Rahmen von Spielsituationen

#### **b) Boulekurs Legen –weiterführender Kurs**

- Analyse und individuellen Optimierung der Basiswurftechniken
- Übungen zur Unterstützung der Donnéeindung
- Anwendung unterschiedlicher Wurftechniken (Bodenlesen)
- Übungen zur Taktikoptimierung (Wann und wie legen, wann und wie schießen?)

#### **c) Boulekurs Schießen**

- Individuelle Analyse des Bewegungsablaufs
- Übungen zur Optimierung der Schusstechnik
- Übungen, um spielerisch die Sicherheit beim Schuss zu erlangen/ verbessern

## Ziele

- Technik und Taktik verbessern
- Koordination und Konzentration optimieren
- Sicherheit im Spiel erlangen und ausweiten
- Netzworkebildung unterstützen
- Mehr Möglichkeiten schaffen, sich auszutauschen
- das Miteinander unter den Frauen fördern

## Details

- a) 4 Lerneinheiten für maximal 12 Teilnehmerinnen  
Veranstaltungszeitraum: 22.06., 10:30 bis ca. 13:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Boulodrom Essen-Kettwig, Ruhrtalstr. 298, 45219 Essen
- b) 4 Lerneinheiten für maximal 10 Teilnehmerinnen  
Veranstaltungszeitraum: 22.06., 14:30 bis ca. 18:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Boulodrom Essen-Kettwig, Ruhrtalstr. 298, 45219 Essen
- c) 4 Lerneinheiten für maximal 10 Teilnehmerinnen  
Veranstaltungszeitraum: 23.06., 10:30 bis ca. 13:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Boulodrom Essen-Kettwig, Ruhrtalstr. 298, 45219 Essen  
Für alle drei Kurse: Selbstversorgung (Essen und Getränke), Wasser und Kaffee werden bereitgestellt.

## Kosten

Teilnahme an einem Kurs: 25,- € (für Lizenzspielerinnen und Mädchen bis 18 Jahre: 20,-€)  
Teilnahme an weiteren Kursen: 15,-€ (2 Kurse 40,-/35,-€, 3 Kurse 55,-/50,-€)

## Info

Kursnummer

Kursleiterin: Bettina Tittes

Veranstalter: Boule und Pétanque Verband NRW e.V.

Geschäftsstelle BPV NRW

Auf der Papagei 59a

53721 Siegburg

Tel. 02241 - 53 08 4

E-Mail: [geschaeftsstelle@boule-nrw.de](mailto:geschaeftsstelle@boule-nrw.de)

Mindestteilnehmerzahl: 6

Ansprechpartner, weitere Infos und ANMELDUNGEN an:  
Bettina Tittes, [boulen-in-schulen@gmx.de](mailto:boulen-in-schulen@gmx.de) Tel. 0172 91 93 985