



Skolboule VERIGE

Ett initiativ från Svenska Bouleförbundet
för ökad fysisk aktivitet bland barn och unga

framtaget i samarbete med



Skolboule SVERIGE

för klot i rörelse

I serien ingår

Lillens Bouleknep

grundtekniken i serietidningsformat

Övningsbanken: nivå 1

inspirationsmaterial för verksamhet med barn och nybörjare

Övningsbanken: nivå 2

inspiration och upplägg för verksamhet med barn, ungdomar och andra boulespelare

Spela boule

introduktion till spelet och sporten boule

©Svenska Bouleförbundet, 2021

Initiativtagare: Svenska Bouleförbundets ungdomskommitté

Grafisk design & textbearbetning: Amy Tuesday Creative

Materialet är framtaget med stöd av Riksidrottsförbundet och SISU

"Skolboule Sverige - för klot i rörelse" är fritt att använda men får ej spridas i kommersiellt syfte.



skolboule@svenskboule.se

Lilleas boulekäpp



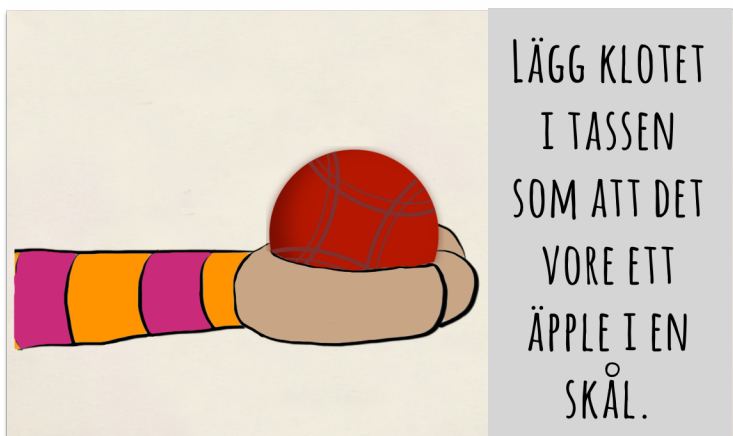
HÄNG MED,
NU KÖR VI!

Med klotet i handen

OKEJ LILLEN, DET ÄR DAGS ATT BÖRJA!
PLOCKA UPP ETT AV DINA KLOT.



OJ, HJÄLP!
LILLEN - DET
DÄR ÄR JU
FARLIGT! VI
FÖRSÖKER
IGEN.



SEDAN STÄLLER DU DIG OCH LÅTER
ARMEN HÄNGA RAKT NER.

Båda fötterna på jorden

DET ÄR DAGS FÖR STEG TVÅ. RITA EN RING PÅ
MARKEN, LAGOM STOR FÖR TVÅ TASSAR.



NU STÄLLER DU DIG I RINGEN.

DET VAR JU SMART FÖRSTÅS, MEN VI ANDRA
HAR INGA SVANSAR.



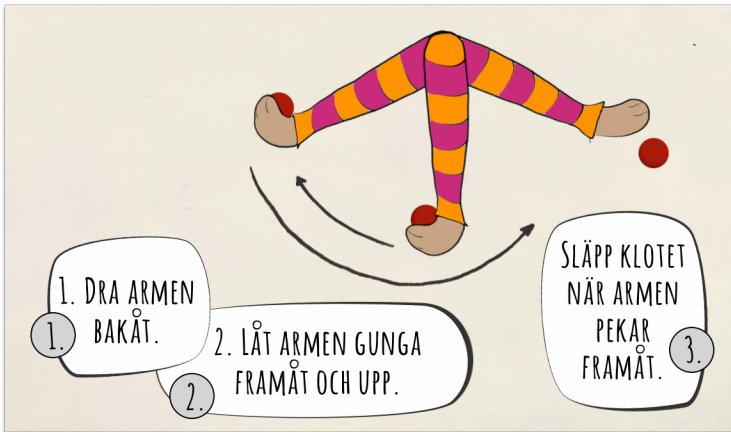
DET GÖR INGET. MEN STÅ MED BÅDA FÖTTERNA
PÅ JORDEN ISTÄLLET!

En snygg bäge

DET ÄR DAGS ATT FÅ IVÄG KLOTET.

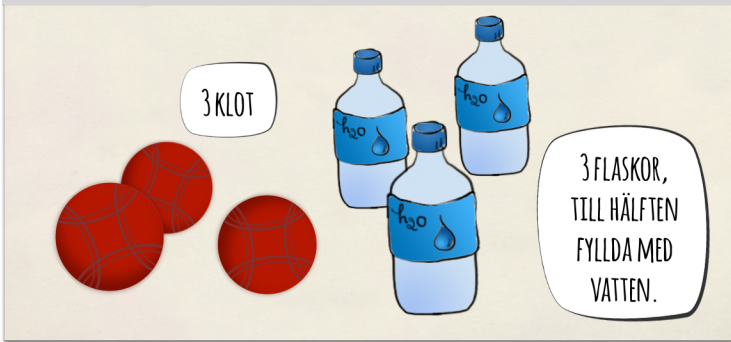


DU STÅR I RINGEN MED ARMEN LÄNGS SIDAN.

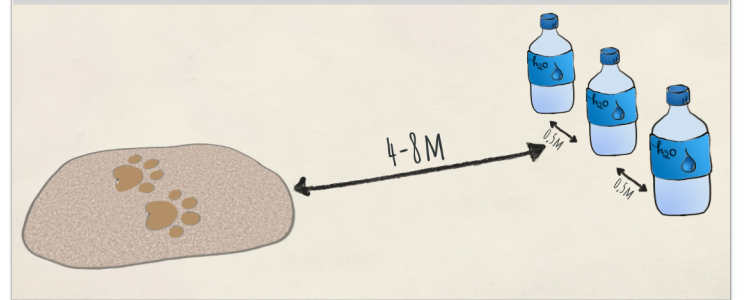


Välta flaskka

VI KÖR EN LEK VETTJA! DU BEHÖVER...



RITA UPP EN RING. STÄLL FLASKORNA PÅ RAD. EN HALVMETER MELLAN FLASKORNA BLIR BRA.



NU HAR VARJE SPELARE 3 FÖRSÖK PÅ SIG ATT FÅ NER FLASKORNA. NÄR HEN HAR KASTAT ALLA SINA KLOT ÄR DET NÄSTA SPELARES TUR. VARJE VÄLT FLASKA GER 1 POÄNG.



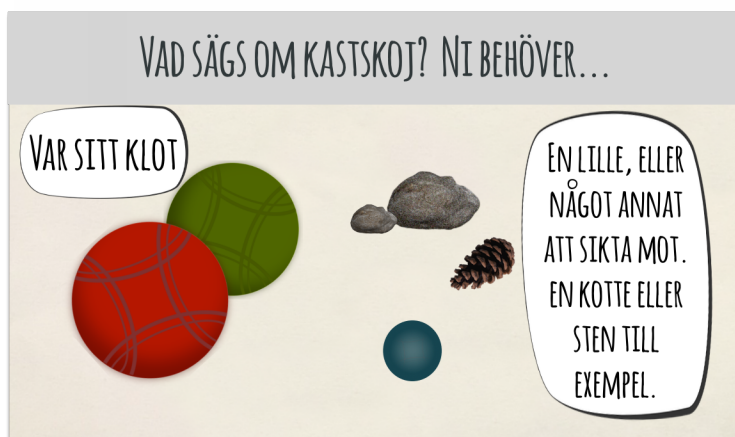
FÖRSÖK TRÄFFA SÅ MÅNGA GÅNGER SOM MÖJLIGT!



Bjud in en kompis!



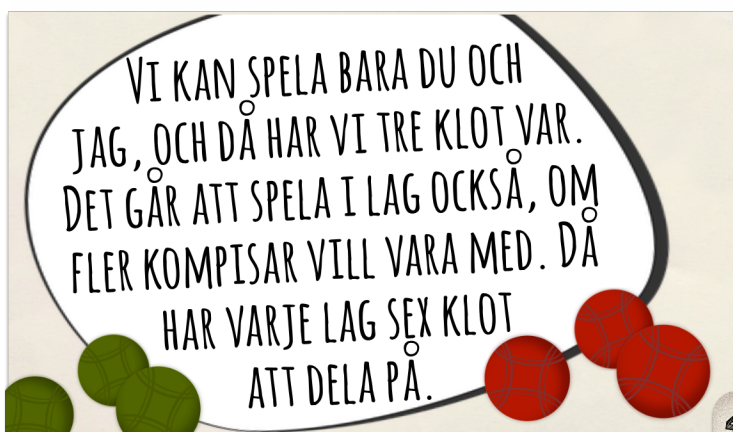
Vi testar något mer.



Kastskoj



Och nu då?



DET VANLIGASTE ÄR ATT SPELA PÅ EN GRUSPLAN. VI RITAR EN RING ATT STÅ I OCH LOTTAR OM VEM SOM SKA BÖRJA.

KASTA FÖRST UT LILLEN, MELLAN 6 OCH 10 M BORT.

JAG BÖRJAR!

6-10 M

SAMMA PERSON, ELLER NÅGON ANNAN I DITT LAG, LÄGGER SEDAN FÖRSTA KLOTET SÅ NÄRA LILLEN SOM MÖJLIGT.

SNYGGT KAST! NU ÄR DET MIN TUR!

ETT KLOT VAR PÅ BANAN. VEM LEDER?

JAG LIGGER NÄRMEST, SÅ DU FÅR FORTSÄTTA. DEN SOM LIGGER NÄRMEST FÅR ALLTID VÄNTA MED ATT KASTA. TILLS KOMPSEEN HAMNAR NÄRMARE ELLER HAR SLUT PÅ KLOT FÖRSTÅS.

ALLA KLOT ÄR UTE PÅ BANAN!

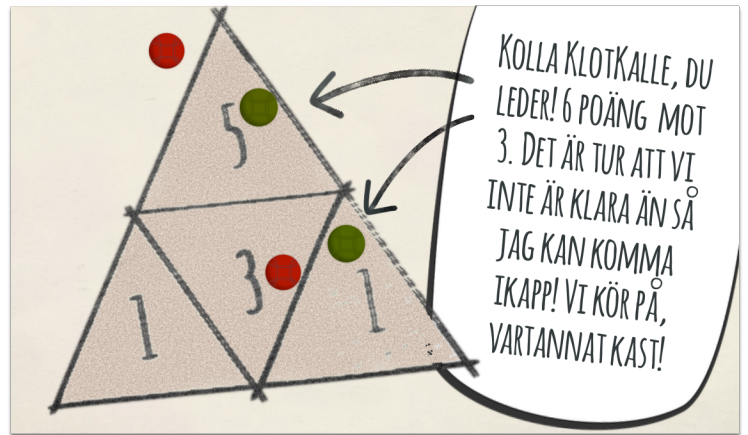
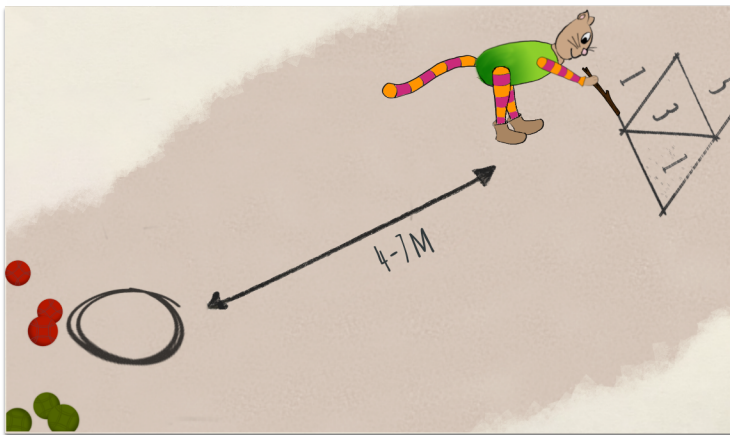
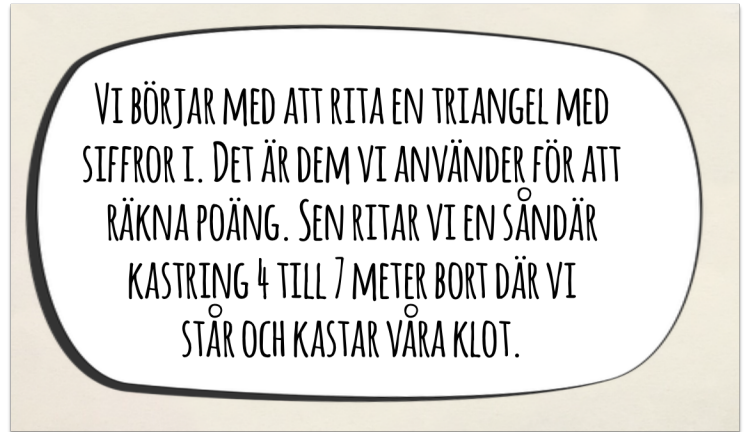
JAG TROR JAG FATTAR!

MEN VEM VAR DET SOM VANN OMGÅNGEN EGENTLIGEN...?

DET NÄRMASTE KLOTET GER ETT POÄNG. OM DU DESSUTOM HAR FLER KLOT SOM LIGGER NÄRMARE ÄN KOMPSENS FÅR DU ETT POÄNG TILL FÖR VARJE KLOT!

SVAR: LILLEN VANN FÖRSTA OMGÅNGEN - 1 POÄNG!

Pyramiden



Har du spelat boule någon gång? Katten Lillen har aldrig provat, men är väldigt nyfiken! Vill du vara med och testa? Häng med Lillen och KlotKalle när de tar reda på hur det funkar! Du kan använda bouleklot, eller något annat du hittar. Kanske några Kottar eller ärtpåsar?

PSST...
TYCKTE DU DET HÄR VAR ROLIGT? SURFA IN PÅ
SVENSKBOULE.SE/UNGDOM/

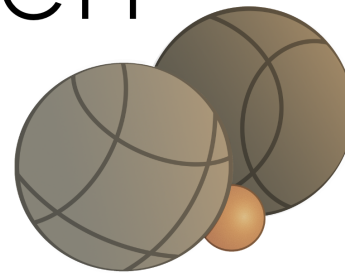
SKOLBOULESVERIGE

DÄR FINNS ETT HELT GÄNG LEKAR, ÖVNINGAR
OCH ANNAT SKOJ OM OCH MED BOULE. KIKA
IN DÄR VETTJA!



skolboule@svenskboule.se

Till ledaren



Boule är kanske inte den första aktiviteten du tänker på när rastaktiviteter eller rörelsepåuser planeras. Kanske är det dags att testa?

Boule är en lättillgänglig sport, utifrån många perspektiv. Boule passar spelare med olika funktionsgrad och åldrar. Att spela åldersöverskridande, med olika funktionsgrad eller olika språk är roligt och förhållandevis enkelt eftersom reglerna går att anpassa och är lätta att förstå. En rullstol står med främre hjulen i kastringen, ett litet barn kan ha kortare avstånd än ett äldre etc. Boule är också en ekonomiskt tillgänglig sport, att hitta ytor är ofta enkelt och för den som vill lära sig mer finns bouleklubbar i de flesta städer i landet. För den som vill finns olika typer av klot, färdiga kastringar och annat, men det är en sport som går att leka sig fram i utifrån sina egna förutsättningar. Av säkerhetsskäl rekommenderar vi att det tillsammans med barn används mjuka klot. Kanske använder ni s.k. softboules, ärtpåsar, kottar eller till och med tillverkar egna!

Poängsystemet i boule kan vara klurigt att förstå, men i det material som presenteras här, där vi "leker boule" är det inte aktuellt. Här presenteras eventuella poängsystem och mål i varje övning. För att sätta sig in i sporten, den svenska boulescenen och officiella regler kan du besöka Svenska Bouleförbundets hemsida, svenskboule.se. Där kan du också hitta din lokala klubb.

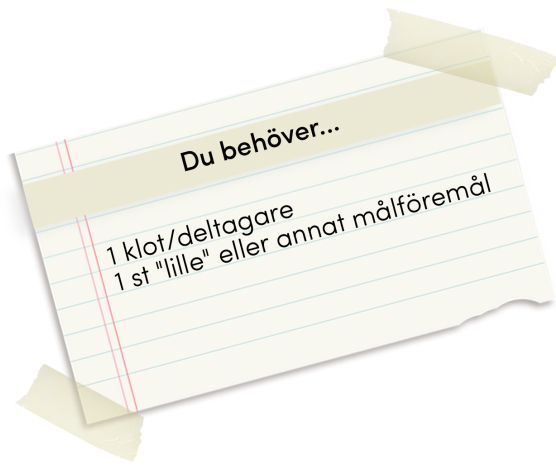
Slutligen. Detta material är avsett för att uppmuntra barn och ungdomar till rörelse och att få prova sporten boule. Var kreativa – hitta på egna lekar, spela en turnering i någon av aktiviteterna, anpassa förutsättningar och regler utifrån ert sammanhang. Återkoppla gärna med idéer, tips och berättelser om hur materialet används och tas emot där just du finns!

Med värme och pepp,
Skolboule Sverige

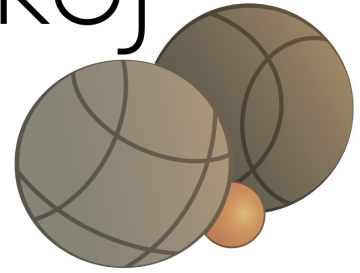
en del av Riksidrottsförbundets projekt för rörelsesatsning i skolan

skolboule@svenskboule.se

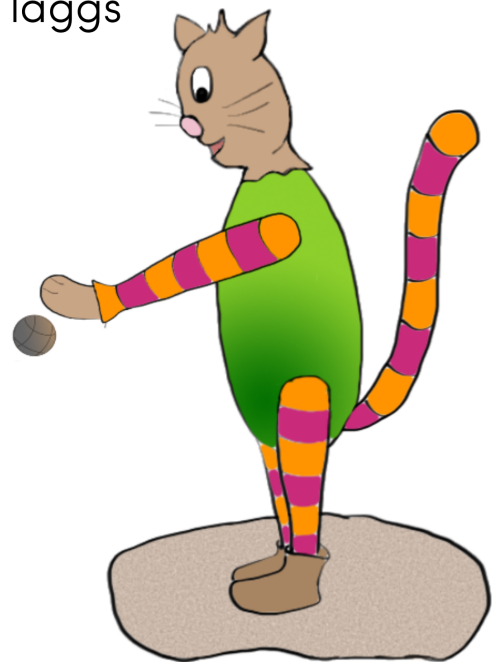




Kastskoj



1. Varje deltagare får ett klot var, eller en markör om ni inte har tillräckligt många klot. Tänk på att kloten går att knuffa, så undvik att blanda markörer och klot liggades på banan så spelet blir på lika villkor.
2. En spelare kastar ut lillen. Det blir roligast att turas om.
3. En spelare i taget kastar ut sitt klot, och försöker stanna så nära lillen som möjligt. Använder ni markör så läggs de ut nu. Om inte ligger klotet kvar.
4. Den vars klot stannar närmast lillen får ett poäng.
5. Ny omgång! Hämta tillbaka era klot och kasta ut lillen på nytt.

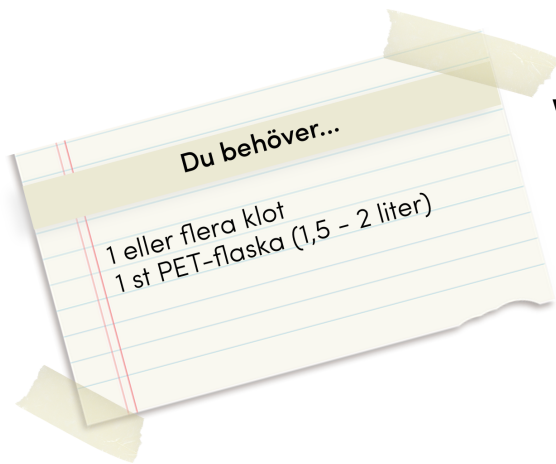


Först till 5 poäng eller högst poäng vid rastens slut vinner!

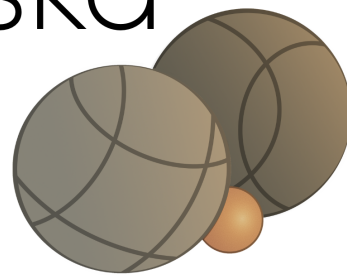
TIPS!

Saknas klot till alla deltagare kan ni använda markörer, ex. rita kryss i marken. Undvik om möjligt markörer som kan stoppa övriga spelares klot.





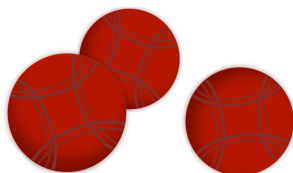
Välta flaska



1. Fyll flaskan ungefär till hälften med vatten och placera den stadigt, ungefär 6 meter från kastringen.

2. Ställ upp i kö. En i taget försöker deltagarna med ett kasta att skjuta omkull flaskan med klotet. Spelaren hämtar tillbaka klotet och ställer tillbaka flaskan om den vält eller flyttat sig. Nu är det nästa spelares tur.

3. Träff av flaskan utan att den välter ger 1 poäng. Om spelaren lyckas välta flaskan ger det 2 poäng. Försök att nå 10 poäng!



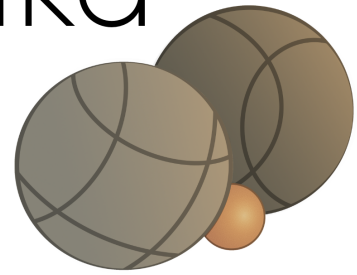
TIPS!

Istället för att räkna de egna poängen, sätt ett mål som alla deltagare ska nå gemensamt! Ett riktmärke kan vara att räkna 5-10 poäng per deltagare.





Hinka

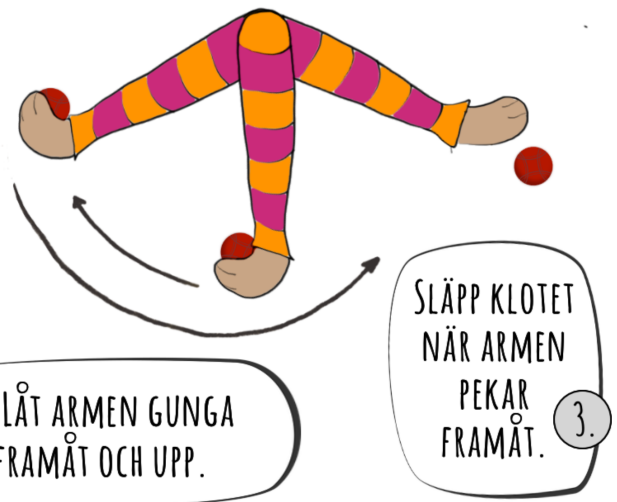


1. Placera några stenar eller något annat tungt i botten av hinken. Ställ er i en ring med hinken i mitten, med ungefär en meters avstånd till den.

2. Med ett kast försöker alla sätta sitt klot i hinken. Kasta en i taget och ställ upp hinken om den välter.

3. Träff i hinken:
Ta ett steg bakåt,
ca 40-50 cm.

Tips! I boule kastas klotet alltid underifrån. Det blir lättare att sikta och är snällt mot handlederna.



Träff i hinken som välter:
Stå kvar.

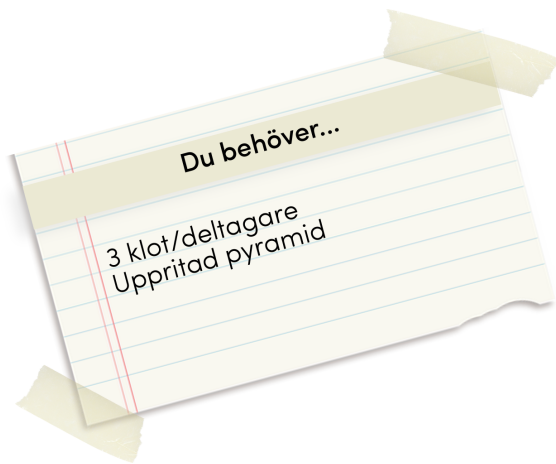
Klotet utanför hinken:
Ett steg framåt
(vid startpunkten, stå kvar).

4. Den som först tagit fem steg bakåt vinner och kliver ur ringen. Börja om på ny omgång, eller fortsätt spelet tills alla backat fem steg.

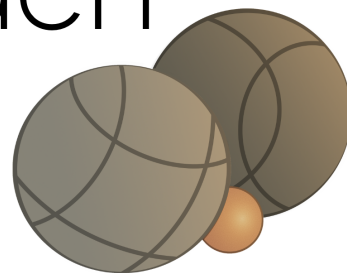
TIPS!

För att alla ska få ungefär samma avstånd, rita upp cirklar på marken med ungefär 40-50 cm avstånd att stå bakom istället för "ett steg".





Pyramiden

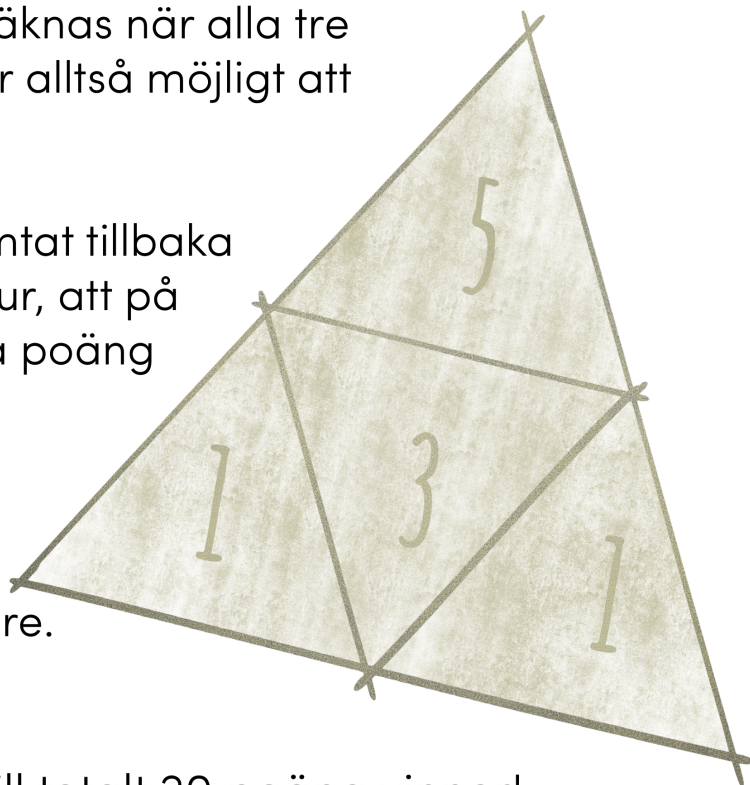


1. Rita upp en stor triangel med fyra mindre inuti. Märk fälten med 5 poäng (toppen), 3 poäng (mitten) och två 1 poäng (ytterkanterna). Rita upp en kastring på 4-7 meters avstånd från triangels bas.

2. Den första spelaren ställer sig i kastringen. Genom att kasta ut sina tre klot ska hen nu försöka samla så många poäng som möjligt. Poängen räknas när alla tre kloten ligger i triangeln – det är alltså möjligt att knuffa sitt klot.

3. När den första spelaren hämtat tillbaka sina klot är det nästa persons tur, att på samma sätt försöka få så höga poäng som möjligt.

4. Vid nästa omgång läggs poängen på de poäng spelaren har med sedan tidigare.



Den som först kommer till totalt 20 poäng vinner!

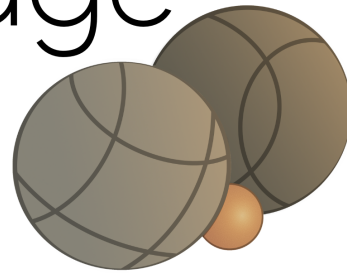
TIPS!

Vill ni höja svårighetsgraden? Spela med regeln att spelaren måste gå jämnt ut. Går hen över dras de överstigande poängen av från 20, och hen får försöka igen.





Boulehage



1. Rita upp en hopphage och bestäm var utkastet ska vara. Som längst en meter från första rutan, som närmast med tårna mot nedre kanten av första rutan.

2. Kasta klotet till ruta ett. Hoppa nu hagen utan att nudda rutan där klotet ligger, alltså direkt till ruta två. På vägen tillbaka stannar du till, plockar upp klotet och hoppar förbi rutan igen. Om det ligger klot från flera spelare ute på planen hoppar du över dem på samma sätt som ditt eget, men låter dem ligga kvar.

3. Om du tappar balansen, hoppar utanför eller inte får med dig klotet ligger det kvar tills det är din tur nästa gång. Är ni fler än en person är det nästa hoppares tur, och du fortsätter på samma siffra nästa omgång.

4. När du klarat första rutan fortsätter du med klotet i ruta två. Fortsätt så länge det känns roligt. Till ruta nio, tills rasten är slut eller fortsatt från samma siffra senare under dagen!



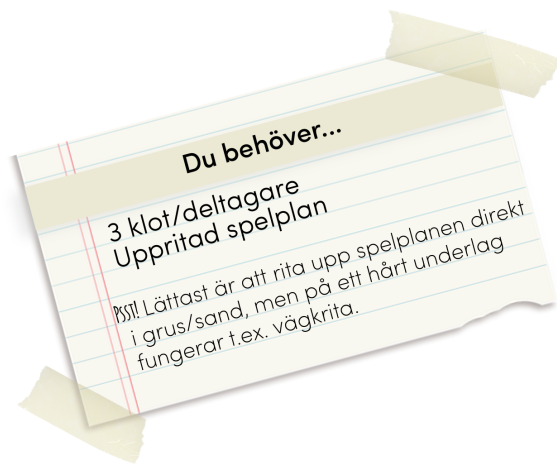
Vadå hoppa hage? Hur funkar det?

Börja vid ettan. Hoppa på ett ben i de ensamma rutorna. Där det finns dubbla rutor (4-5 och 7-8) kan du välja att hoppa på ett ben i nummerordning, eller använda båda samtidigt. På sista rutan (ofta en extra ruta/cirkel efter 9) vänder du dig om och hoppar tillbaka.

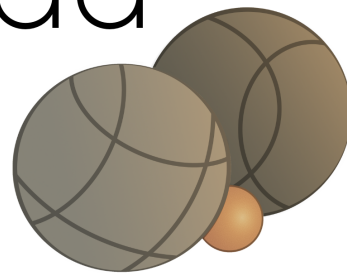
TIPS!

Är kompisarna upptagna med annat? Hoppa hage går lika bra att göra själv som tillsammans med andra!





Tre i rad



1. Rita upp en ca 1 kvadratmeter stor spelplan med 3x3 rutor på marken. Den kan ritas i gruset, formas av hopprep eller dylikt. En kastcirkel ritas på ca 5 m avstånd.

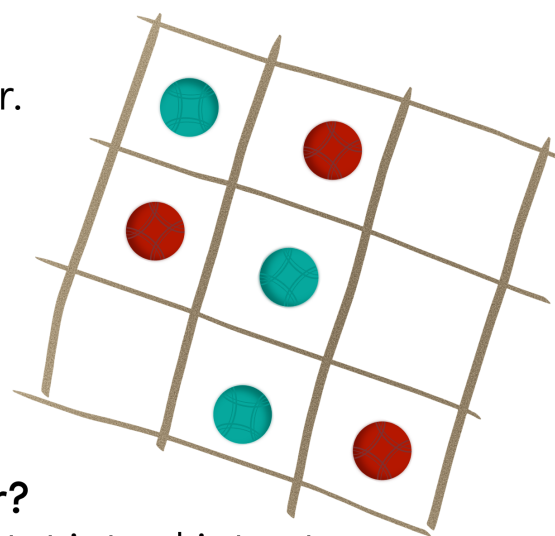
2. Två spelare har tre klot var. Spelarna turas om att kasta ut ett klot i taget. För att vinna omgången ska spelaren få sina tre klot i obruten linje och samtidigt se till att motspelaren inte får det.

3. Spelaren väljer själv om hen vill lägga klotet i någon av rutorna, eller försöka skjuta bort något av de andra kloten.

4. Klotet hamnar i den ruta där det stannar. Detta gäller både kastklot och "knuffade" klot. Om klotet stannar...

... **på en linje** väljer spelaren själv vilken av de angränsande rutorna klotet placeras i.

... **utanför spelplanen** bestämmer motspelaren vilken ruta klotet placeras i.



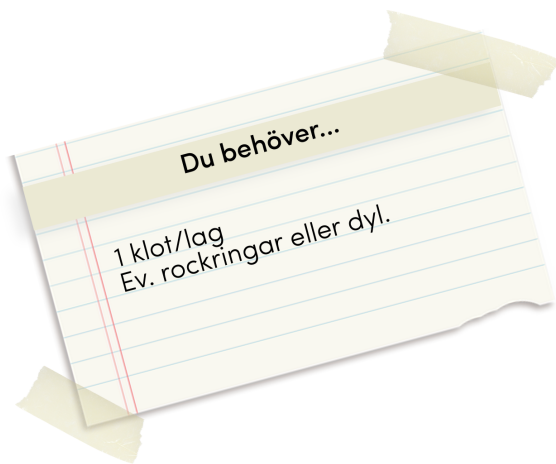
Vad händer om det redan ligger ett klot där?

Om rutan är upptagen och det liggande klotet inte skjuts ut hanteras kastklotet som att det vore utanför spelplanen.

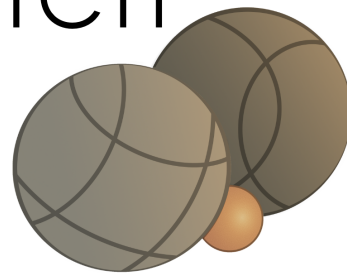
TIPS!

Vill ni träna bouleteknik? Bestäm att minst ett av de första tre kasten för varje spelare måste vara ett försök att skjuta. Det kan vara lite klurigt, men väldigt roligt!

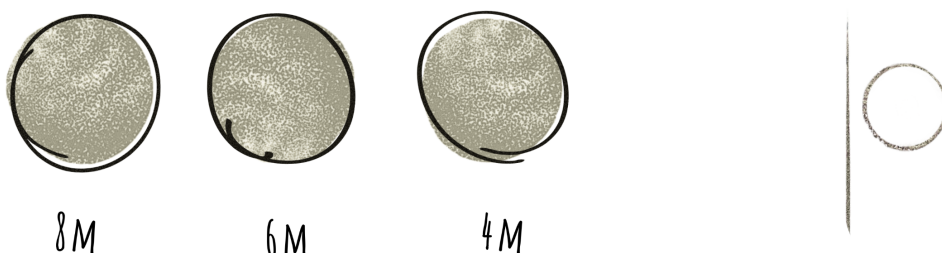




Kaststafett



1. Rita upp en spelplan där varje lags bana består av en kastring och tre ringar på 4m, 6m resp. 8m avstånd. Se illustration. Ringarna kan vara uppritade på marken, bestå av rockringar, hopprep eller annat.



Varje lag består av 2-3 personer. Målet är att snabbast möjligt träffa alla sina tre ringar i rätt ordning; 4-6-8 meter.

2. Ställ upp lagen på led bakom sin kastring. På startsignalen tar den första personen i varje lag och kastar i den närmaste ringen.

Om spelaren träffar: Spelaren hämtar klotet och ställer sig sist i sitt led. Nästa spelare kastar sitt klot i nästkommande ring.

Om spelaren missar eller om klotet rullar ur ringen: Spelaren hämtar klotet och ställer sig sist i sitt led. Nästa spelare kastar i samma ring.

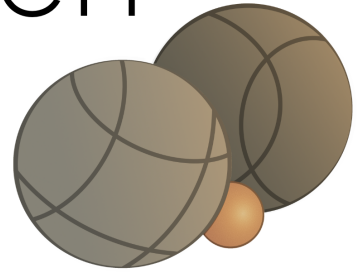
3. När alla tre ringar är träffade sätter sig hela laget ner för att visa att de är klara. Ringarna måste träffas i rätt ordning för att gälla, d.v.s. 4-6-8 meter.

TIPS!

Vill ni röra er lite mer? Lägg in rörelser mellan varje kast! Det kan vara 5 grodhopp, en kullerbytta, spring runt sitt lag... Det är bara fantasin som sätter gränserna!



Till ledaren



Övningsbanken nivå 2 är en del av "Skolboule Sverige", och avser att introducera barn och ungdomar till sporten boule. Materialet används med fördel i samarbete med en lokal bouleförening.

Konceptet sträcker sig över två tillfällen. Det första fokuserar på förberedande övningar och medan det andra tillfället spenderas med att spela boulematcher. Bifogade övningar och upplägg är formulerat som ett konkret koncept, men kan modifieras utifrån lokala förutsättningar.

Allmänna råd

Stationerna bör vara förberedda innan deltagarna kommer. Innan de delas upp i mindre grupper är det fördelaktigt att en ledare visar kasttekniken. Vid samarbete med en lokal förening presenteras denna.

Tillfälle ett

Vid första tillfället delas deltagarna in i grupper om 3 till 4 personer per station. Grupperna roterar till nästa station efter 5-6 minuter. Undvik att dra över tiden, detta för att hålla deras intresse uppe. Det är fördelaktigt om det finns en ledare tillgänglig per två övningar.

Tillfälle två

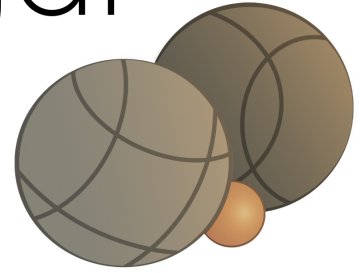
Vid andra tillfället delas deltagarna in i lag om 2 till 3 personer. Vid varje bana spelar två lag mot varandra.

skolboule@svenskboule.se



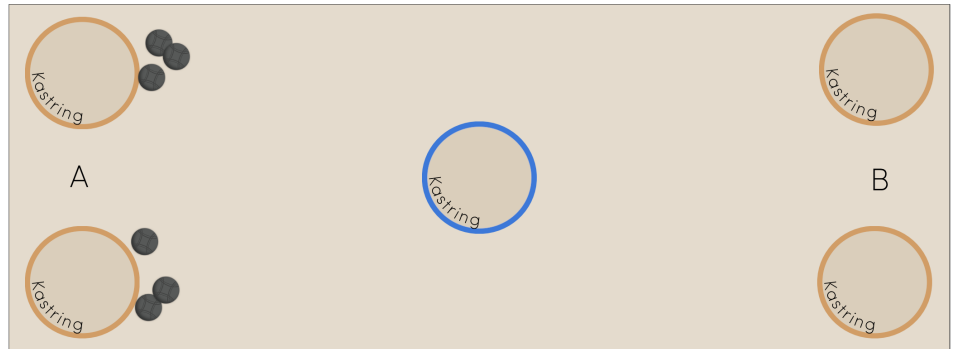
Övningar

OBS! För att undvika skador spelas kloten från en sida i taget på stationerna. Vid varje station finns 4-6 klot. Sidan A kastar ut sina klot, vartefter sidan B hämtar dem och spelar ut dem från sin sida av stationen.



Lägg i ring

Kasta eller rulla ut klotet, som ska stanna i kastringen i mitten av stationen.



Material

4-6 st klot
5 st kastringar

Syfte

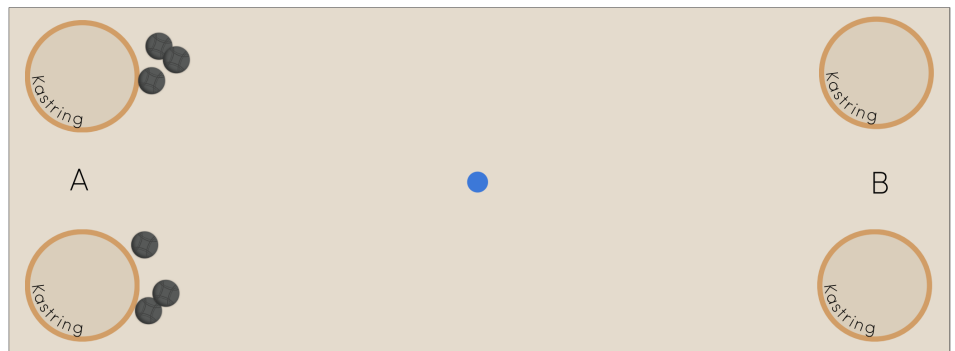
Träna på att "lägga", att placera sig så nära målet som möjligt.

Nivå



Närma sig lillen

Kasta eller rulla ut klotet, som ska stanna så nära lillen som möjligt.



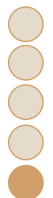
Material

4-6 st klot
4 st kastringar
1 st lille

Syfte

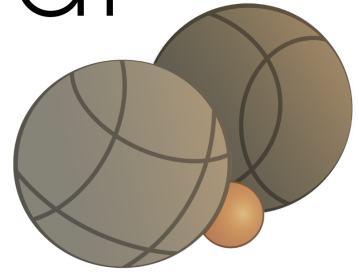
Träna på att "lägga", att placera sig så nära målet som möjligt.

Nivå



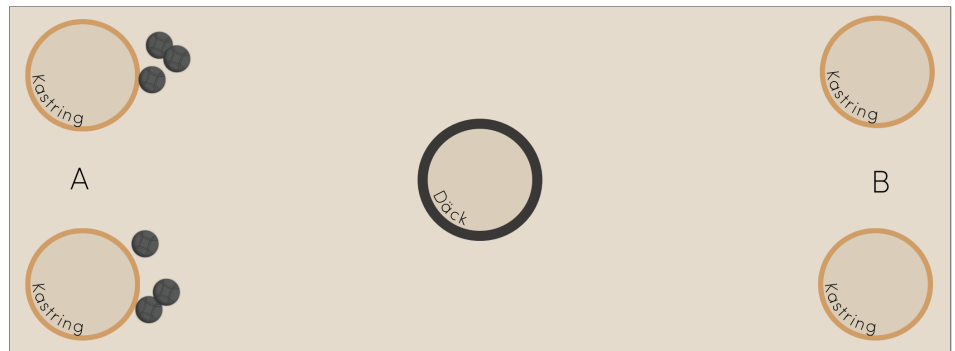
Övningar

OBS! För att undvika skador spelas kloten från en sida i taget på stationerna. Vid varje station finns 4-6 klot. Sidan A kastar ut sina klot, vartefter sidan B hämtar dem och spelar ut dem från sin sida av stationen.



Kast i däck

Kasta klotet med låg båge för att placera det i däck.



Material

4-6 st bouleklot
4 st kastringar
1 bildäck eller dyl.

Syfte

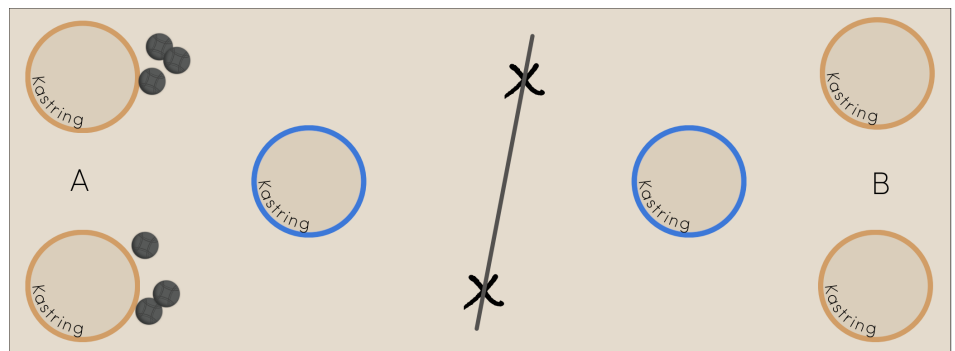
Träna teknik och precision vid kast med lägre båge.

Nivå



Över ribban

Kasta klotet med hög båge över ribban. Målet är att få klotet att stanna i kastringen bakom ribban.



Material

4-6 st bouleklot
6 st kastringar
1 ribba eller dyl.,
på ca 50 cm höjd.

Syfte

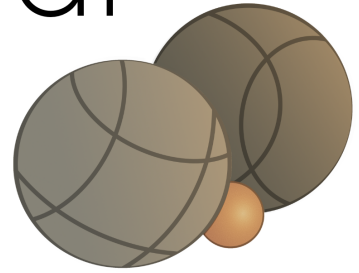
Träna teknik och precision vid kast med högre båge.

Nivå



Övningar

OBS! För att undvika skador spelas kloten från en sida i taget på stationerna. Vid varje station finns 4-6 klot. Sidan A kastar ut sina klot, vartefter sidan B hämtar dem och spelar ut dem från sin sida av stationen.



Knuffa klot

Kasta mot målklotet för att knuffa in det i ringen bakom.



Material

5-7 st klot
6 st kastringar

Syfte

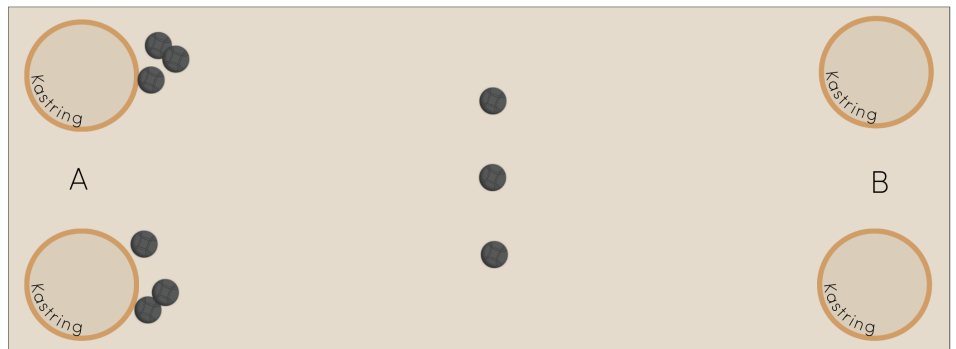
Övning i att spela fram klot, vilket i första hand används när det egna klotet ligger nära lillen.

Nivå



Skjuta klot

Kasta mot målkloten för att skjuta bort dem.



Material

7-9 st klot
4 st kastringar

Syfte

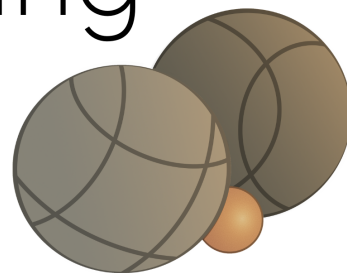
Träning i det som kallas att "skjuta"; att knuffa bort ett annat klot.

Nivå



Uppvärmning

Tillfälle två syftar till att spela boule. För att få upp intresse och pulsen rekommenderas att göra en uppvärmning innan spelet bärjar. Det kan exempelvis göras genom denna stafett.



Lägg i ring

Kasta eller rulla ut klotet, som ska stanna i kastringen i mitten av stationen.



Material

4-6 st klot
5 st kastringar

Syfte

Träna på att "lägga", att placera sig så nära målet som möjligt.

Nivå



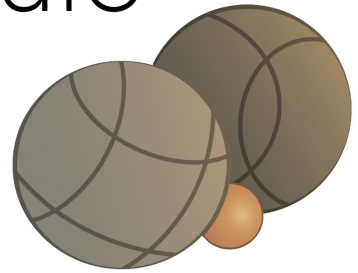
Alla spelare har klot, 2-3 st vardera. Totalt ska det på banan finnas 12 st klot. I stafetten är det banorna som spelar mot varandra, till skillnad från boulespelet där två lag spelar mot varandra på varje bana.

Stafetten pågår i 5 minuter. På den tiden är målet att samtliga 12 kloten ska läggas i kastringen, utan att knuffas eller plockas ur. Den bana som först samlar sina 12 klot i ringen, eller det lag som samlat flest klot när tiden är slut vinner.



Spela boule

Nedan följer grundreglerna för boule. För den intresserade rekommenderas läsning av "att spela boule", som också är en del av Skolboule Sverige. Om ansvarig ledare är nybörjare inom sporten bör hen läst igenom avsnittet inför passet.



Boule är en sport som kan spelas i tre olika uppställningar:

- trippel (tre mot tre)
- dubbel (två mot två)
- singel (en mot en)

I trippel har varje spelare två klot. I dubbel och singel har spelarna tre klot vardera. Kloten är av metall och spelet sker oftast på grus.

Vid spel i idrottsverksamhet rekommenderas att matcherna spelas i max 15 minuter, för att sedan byta motståndare.

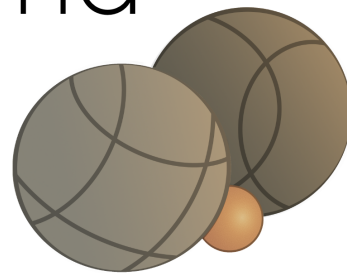
Kloten spelas mot en liten målkula (lillen) och de av lagets klot som är placerade närmare lillen än motståndarnas bästa klot är poängklot.

Spelet inleds med lottning om vilket lag som ska kasta lillen. En spelare i det lag som vann lotten ritar en ring i gruset eller lägger ut en för ändamålet avsett kastring och kastar sedan ut lillen mellan 6 och 10 meter. Omgången spelas från ringen och det är det lag som inte är närmast lillen som spelar nästa klot. I vilken ordning laget spelar sina klot avgör spelarna själva. Det finns alltså ingen speciell turordning utan vanligen avgör den uppkomna situationen vem i laget som spelar.

När alla spelare spelat sina klot är omgången slut och poängen räknas innan nästa omgång börjar. Det lag som fick poäng i omgången gör en ny ring och kastar ut lillen igen. Först till 13 poäng vinner.



Grunderna



Boule är en sport som kan spelas i tre olika uppställningar:

- trippel (tre mot tre)
- dubbel (två mot två)
- singel (en mot en)

I trippel har varje spelare två klot. I dubbel och singel har spelarna tre klot vardera. Kloten är av metall och spelet sker på grus.

Grundregler

Kloten spelas mot en liten målkula (lillen) och de av lagets klot som är placerade närmare lillen än motståndarnas bästa klot är poängklot.

Spelet inleds med lottning om vilket lag som ska kasta lillen. En spelare i det lag som vann lotten ritar en ring i gruset och kastar ut lillen mellan 6 och 10 meter. Omgången spelas från ringen och det är det lag som inte är närmast lillen som spelar nästa klot. I vilken ordning laget spelar sina klot avgör spelarna själv. Det finns alltså ingen speciell turordning utan vanligen avgör den uppkomna situationen vem i laget som spelar.

När alla spelare spelat sina klot är omgången slut och poängen räknas innan nästa omgång börjar. Det lag som fick poäng i omgången gör en ny ring och kastar ut lillen igen. Först till 13 poäng vinner.

Utrustning

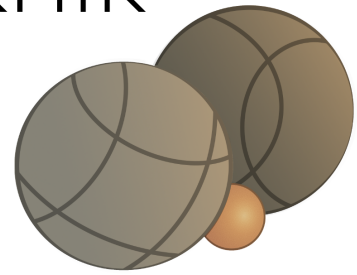
Förutom klot och någon form av förvaringsväska är ett måttband och en trasa av något slag vara bra att ha. Klotet blir gärna dammig, eller smutsigt, i gruset och för att få bästa möjliga grepp är det bra att torka av kloten.

Kädsel och skor anpassas efter rådande väderlek. I vissa tävlingar är det krav på enhetlig klädsel. Detta framgår vanligen i inbjudan till tävlingen.

Boule, eller pétanque, spelas på grusplaner över hela världen. Det kan utföras både som spel och som sport, i allt från vänskapliga matcher till stora turneringar.



Teknik



Lägga

När du försöker kasta ditt klot så nära lillen som möjligt kallas det att du lägger. Den som lägger brukar antingen stå upp med lätt böjda ben eller sitta på huk.

Du kan välja att kasta med hög båge och nedslaget nära lillen (plombering), eller att rulla klotet fram till lillen.

Om du har underskriv på klotet stannar det fortare och är lättare att kontrollera. Efterhand som du övar upp skickligheten kan du börja med sidskruvar åt höger eller vänster, allt efter vad spelsituationen kräver.

Skjuta

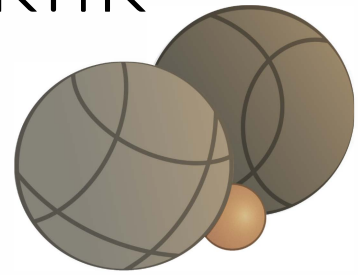
Att skjuta betyder att du försöker träffa motståndarens klot med ditt eget. Då du skjuter blir resultatet i regel bäst om du står med lätt böjda ben och pendlar med armen i mjuk rörelse.

Skytten försöker oftast träffa motståndarens klot utan att det egna klotet slår i marken först. Om du träffar riktigt rent kommer ditt skytteklot att byta plats med det klot du siktade på. Det kallas carreau och är boules motsvarighet till golfens hole in one eller bowlingens strike.

Allt eftersom spelaren blir skickligare blir bedömning av avstånd och underlag, att närma sig lillen och förmåga att träffa ett klot från precis rätt vinkel allt lättare.



Taktik



Mäta

Ibland skiljer endast tiondelar av en milimeter vilket klot som är närmast lillen. Ett måttband, helst av stål och med så kallad "flärp", är en viktig del av boulespelarens grundutrustning.

Tänka

Det taktiska inslaget i spelet är stort och hela tiden ställs du inför frågan om att lägga eller skjuta. Du måste avgöra vart klotet ska läggas, framför lillen eller intill ett motståndarklot.

Som en extra krydda kan lillen flyttas till en ny position genom ett lägg eller ett skott på lillen. Då uppstår en helt ny situation och det blir ofta många poäng men inte alltid till det lag som flyttade lillen.

Anpassning

Det finns flera olika hjälpmedel att använda sig av för att anpassa spelet. Vid svårigheter att greppa eller orka stålklotet finns s.k. "soft boules" och en plockmagnet kan användas för att undvika att börja sig ner till marken. En kastring kan användas istället för att rita i gruset.

Eftersom kastingen bara är runt 40 cm i diameter anpassas reglerna för en rullstolsburen person till att ställa sig med de främre hjulen i kastringen. Specifika tävlingar för personer med olika funktionsvariationer anordnas också, exempelvis via Svenska Dövdriftsförbundet.

Det tar ungefär tio minuter att lära sig spela boule, men vanligen flera år innan en spelare behärskar alla taktiska och tekniska finesser.



©Svenska Bouleförbundet, 2021

Materialet är framtaget med stöd av Riksidrottsförbundet och SISU

Initiativtagare: Svenska Bouleförbundets ungdomskommitté
Grafisk design & textbearbetning: Amy Tuesday Creative

"Skolboule Sverige - för klot i rörelse" är fritt att använda men får ej spridas i kommersiellt syfte.



skolboule@svenskboule.se