

# 18 | SPIELEND IN BEWEGUNG – AUSDAUERTRAINING IM FREIEN: BOSSELN

NICOLE KONS

He löpt noch, Lot hum susen, Laat hum lopen...



## HERKUNFT DES BOSSELNS

Trotz der vielen Ähnlichkeiten mit anderen Sportarten (Kegeln, Bowling, Boccia usw.) trifft kein Vergleich die Eigenart des Bosselsports. Bosseln ist ein traditioneller friesischer Volkssport getreu der Devise: Der Frieser lernt zuerst das Laufen und dann das Bosseln. Neben den Bosselvereinen in den überwiegend norddeutschen Küstenregionen, in der Lüneburger Heide, Osnabrück, Nordrhein-Westfalen und im Harz hat sich das Spiel auch weltweit durchgesetzt: durch deutsche Auswanderer wurde es in die Niederlande, Irland, Italien oder manche Gebiete der USA eingeführt.

## BOSSELGESCHICHTE

Mit der Gründung des Friesischen Klootschießerverbandes (FKV) am 25. Mai 1902 begann für das Friesenspiel eine neue Epoche. Einer der wesentlichen Satzungspunkte des Verbandes ist neben dem Friesensport der Heimatgedanke, mit dem Ziel, die friesischen Sitten und Gebräuche und die plattdeutsche Muttersprache zu pflegen und zu erhalten. Neben dem Breiten- und Leistungssport wird es vielfach auch als gesellige Tätigkeit, etwa im Rahmen von Feiern oder der regionaltypischen Kohlfahrt, betrieben. Bei letzterer Variante ist das Spiel häufig mit dem Konsum landestypischer Getränke und Speisen verbunden.

## VIelfALT DER KUGELN:

Die Bosseln (plattdeutsch für Kugeln, allgemeiner: Kloote) waren in der Anfangszeit des Sports aus einem schweren Holz (Pockholz) gefertigt. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl verschiedener Kugeln. Die gängigsten sind die Gummikugeln, die in zwei verschiedenen Größen (9,5 / 10,5 cm Durchmesser) erhältlich sind sowie Kunststoffkugeln in drei verschiedenen Größen (10, 11, 12 cm Durchmesser, 710-1220 g. Die Kugeln kosten ca. 20- 40 Euro.

## WEITERE AUSSTATTUNG

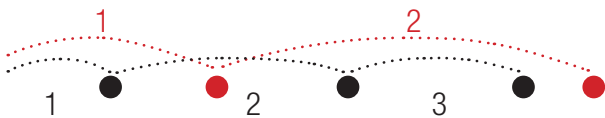
- Krabber (auch Kescher genannt) zum Suchen der Bosseln aus den Gräben
- festes Schuhwerk
- wetterfeste Bekleidung, da auch bei Regen gebosselt wird
- Bosseltasche zum Transportieren
- Lappen zum Trockenreiben der Kugeln

## REGELN

Im klassischen Bosseln spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Dabei gibt es keine feste Wurfbahn, sondern die Wettbewerbe finden auf Straßen statt. Jeder Werfer setzt mit seinem Wurf an dem Landepunkt des Vorwerfers seiner Mannschaft an. Ziel ist es die jeweilige Bosselstrecke mit möglichst wenigen Würfen zu überwinden.

Die Mannschaft, die dafür die wenigsten Würfe benötigt, hat gewonnen. Bei gleicher Wurfanzahl wird das Spiel als unentschieden gewertet. Die Streckenlänge ist unterschiedlich, da je nach Straßenbeschaffenheit die Wurflänge unterschiedlich ausfällt. Sie sollte aber so sein, dass jeder Werfer zwischen 10 und 12 Würfe zu absolvieren hat. Dabei ist eine Gesamtstreckenlänge von ca. 8 Kilometern nicht selten.

In der Zeichnung hat Mannschaft „Schwarz“ für die bisher bewältigte Strecke 3 Wurf benötigt. Mannschaft „Rot“ schaffte die Strecke mit 2 Wurf. Mannschaft „Rot“ liegt mit einem Wurf in Führung. Da die Mannschaft „Schwarz“ jetzt mit einem Wurf im Rückstand liegt, ist als nächster Werfer die Nr. 4 der Mannschaft „Schwarz“ am Zug. Die jeweils zurückliegende Mannschaft wirft zuerst. Werfer Nr. 3 der Mannschaft „Rot“ setzt aus. Die nächsten Werfer sind Werfer Nr. 4 der Mannschaft „Schwarz“ sowie Werfer Nr. 4 der Mannschaft „Rot“.

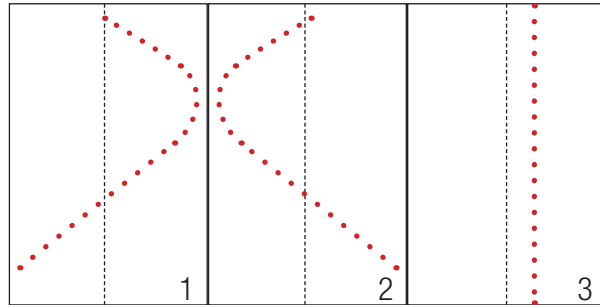


#### DIE TECHNIK

Die Technik des Bosselns ist mit anderen Wurfdisziplinen (z.B. Kegeln) vergleichbar. Der Werfer nimmt bei einem Bosselwurf einen ca. 20m langen Anlauf, der mit einem Abwurf endet, bei dem die Bosselkugel geworfen wird. Ein schneller Anlauf erhöht die Wurfweite, ein stabiler Anlauf bringt Sicherheit. Während der Werfer langsam anläuft und im Laufe des Anlaufes schneller wird, wird der Wurfarm senkrecht am Körper gehalten. Kurz vor dem Abwurf wird mit dem Wurfarm (am Körper entlang) weit nach hinten ausgeholt. Beim Abwurf: gerade Haltung und gerader Arm.

Im Moment des Abwurfes wird der Wurfarm mit großer Geschwindigkeit und großem Kraftaufwand nach vorne geschwungen, um die Kugel mit einer hohen Geschwindigkeit zu werfen. Der Bewegungsablauf ist vergleichbar mit dem des Kegeln, bloß ist beim Bosseln relevant, wie weit man die Kugel wirft/rollt. Genauigkeit ist natürlich auch sehr wichtig. Beim Abwurf unterscheidet man die drei Wurfarten:

1. „über dem Daumen“
2. „über dem Finger“
3. „gerade aus der Hand“



#### DER WETTKAMPF

Bei Wettkämpfen unterscheidet man zwischen Standkampf, bei dem immer von der gleichen Stelle abgeworfen wird, und den Wettkampf auf Strecke (meistens auf Landstraßen). Der Standkampf findet meistens bei Vereinsmeisterschaften, Preisbosseln, friesischen Mehrkampf u. a. statt. Der Wettkampf auf Strecke ist aber gebräuchlicher. Hierbei bosseln zwei Mannschaften gegeneinander. Auch bei Einzelmeisterschaften, die von den Kreis- und Landesverbänden durchgeführt werden, wird diese Art des Bosselns bevorzugt. Dabei hat jeder Werfer 10 Würfe, die er hintereinander auf einer Strecke wirft. Der Werfer, der nach Ablauf der 10 Würfe die meisten Meter erzielt hat, hat gewonnen. Im Bosseln finden regelmäßig nationale und internationale Meisterschaften statt. Deutsche Meisterschaften werden seit 1999 (in Meldorf) alle 2 Jahre ausgetragen. Europameisterschaften werden alle 4 Jahre ausgerichtet (zuletzt 2004 in Westerstede, 2008 in Cork, Irland).

#### Quellen (Text und Abbildungen)

- [de.wikipedia.org](http://de.wikipedia.org)
- [www.bosseln-online.de](http://www.bosseln-online.de)
- [www.friesensport.de](http://www.friesensport.de)
- [www.nordwestreisemagazin.de/bosseln.htm](http://www.nordwestreisemagazin.de/bosseln.htm)

#### Weiterführende Literatur

- Helge Kujas: *Klootschießen, Schleuderball. Isensee: Oldenburg 1994. 12,90 Euro*
- Ihno Alberts, Harm Wiemann, Ursula Basse-Soltau: *Das alte Friesenspiel ist jung, Klootschießen und Bosseln einst und jetzt. Soltau Kurier: Norden 1988. 18,00 Euro*