

Vielfalt an Schlägern und Bällen:
Bailongball bietet mit seiner
breiten Auswahl für jeden und
jede Umgebung etwas.



Foto: Freddy Siegenthaler

In die eigene Mitte schwingen

Es hat etwas von einem Tanz mit Ball und Schläger: **BAILONGBALL-SPIELER** betreiben ihren Sport mit fließenden, bogenförmigen Bewegungen. Man kann um Punkte spielen oder auch nur den Genuss an der Entspannung und dem Flow zulassen.

TEXT FREDDY SIEGENTHALER

Als unser Taiji-Lehrer im Frühling 2012 im Schlosspark Bottmingen am Ende der Stunde einen Schläger mit weicher Bespannung und einen sandgefüllten Gummiball vorführte, war mir als Trainer sofort klar, welches Potential beziehungsweise Reiz Taiji-Bailongball hat. Auch und gerade für Tennisspieler, deren Körperbewegungen im Training und Match zumeist wenig mit Harmonie, Gelöstheit und Zusammenspiel zu tun haben. Die fließenden, bogenförmigen Bewegungen von Bailongball, wie der Sport seit 2019 nur noch heißt, schulen das Ball- und Körpergefühl, lösen Verkrampfungen, sind perfekt als Inklusionssport, aber auch als Ausgleich.

Erfunden hat den Racketsport der Chinese Prof. Bai Rong vor mehr als 30 Jahren. Das Streben nach Harmonie, tief verwurzelt in der chinesischen Kultur, übertrug der Amateur-Boxtrainer 1991 in eine bewegte Form mit einem Sportgerät. Die weiche Fläche des Schlägers fängt die Flugbahn des Balles mit einer Schwingbewegung ab. Ist



Foto: Freddy Siegenthaler

Die Bailongball-Gruppe von Freddy Siegenthaler trainiert seit zehn Jahren. Am Ende wird um Punkte gespielt.

der Ball im Racket angekommen, verlässt er es wegen der Zentrifugalkraft nur, wenn der Spieler es will.

Es gibt drei Arten, wie Bailongball gespielt werden kann:

- Art ist ein Tanz mit Racket und Ball.
- Game ist ein Spiel zwischen Menschen mit oder ohne Punkte zu zählen.
- Freestyle ist eine Kombination von Art und Game: Die Suche nach dem Flow.

Seit dem Frühjahr 2013 lehre ich als Trainer in Brugg in der Schweiz diesen Sport. Meine Trainingsgruppe trifft sich einmal in der Woche. Im Unterricht ist das Spiel (Game) zu zweit mit oder ohne Netz zentral, aber ich nutze konsequent Art-Übungen, um die individuelle Technik zu verbessern.

Um Bailongball im Tennis richtig einzusetzen, ist es wichtig, die Unterschiede beider Sportarten zu kennen. Bailongballschläger sind viel leichter und handlicher als Tennisschläger. Statt einer straffen Bespannung hat das Bailongballracket eine durchhängende Membran. Obwohl die Bälle ähnliche Größe und Gewicht wie Tennisbälle haben, sind sie durch den Sand im Innern träge, was die spezielle Spielweise erlaubt.

Als Tennistrainer benutze ich Bailongball-Übungen als Aufwärmprogramm in

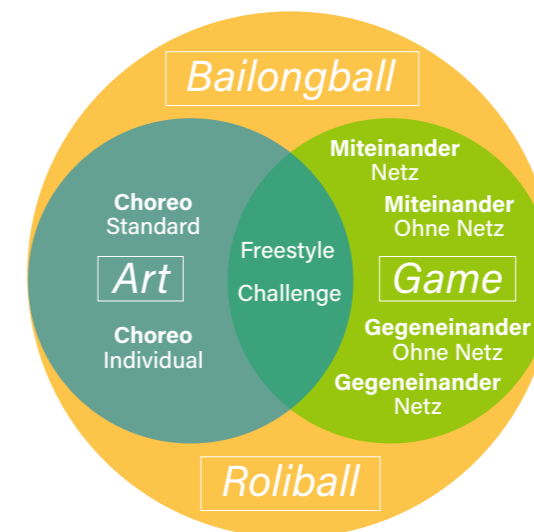


Foto: Freddy Siegenthaler

Selbstversuchen von Freddy Siegenthaler (Foto) folgte 2012 die Sommerakademie mit Meister Xiaofei Sui. 2013 erwarb er den Trainerschein Bailongball.

Der weiße Drache

Bailongball wird auch „Der weiße Drache“ genannt. Wegen seiner gesundheitsfördernden Bewegungen ist es in China Volkssport.



Grafik: Siegenthaler/Keith Campell

den Camps, in der Ballschule und beim Kidstraining. Auch in der psychologischen Beratung hilft das Üben mit dem Spiel, das auch Roliball genannt wird. Für die spontane Ausübung und zur puren Entspannung hat Prof. Bai Rong auch noch BaiLo erfunden, sozusagen die kleine Schwester von

Bailongball. Dank der kompakten Form der Rackets (12,5 cm x 32 cm) und dem kleineren Ball ist es möglich, BaiLo überallhin mitzunehmen und zu spielen – auch allein.

Ich selbst habe meine beiden kleinen violetten BaiLo-Rackets und einen kleinen Gummiball immer dabei und nutze jede

Gelegenheit, allein mit zwei Rackets oder manchmal auch zu zweit irgendwo in der Natur zu spielen. Wie sagte meine Tochter Aline spontan während unseres letzten BaiLo-Spiels im Margarethenpark in Basel: „Es macht einfach glücklich!“

Informationen: www.bailongball.com und www.fstennis.com ■

VITA

FREDDY SIEGENTHALER



Foto: privat

aus Basel in der Schweiz ist Sport- und Tennislehrer, Mentalcoach sowie einer der wenigen Bailong-Trainer im deutschsprachigen Raum. Er betreute jahrelang

Tennis-Wettkampfspieler, aber auch dem Training mit Kindern gehört sein Augenmerk.

Vergleich Bailongball und Tennis

	Bailongball-Game	Tennis
Aufbau der Technik:	Schwungtechnik 1. Taiji-Stand 2. Dem Ball entgegen gehen (Beine und Racket) 3. Den Ball annehmen / nachgeben 4. Mitgehen und beschleunigen 5. Den Ball aus dem Schläger in die gewünschte Richtung entlassen	Schlagtechnik: 1. Breiter dynamischer Split-Step 2. Ausholbewegung und Anpassung der Beine / des Körpers 3. Schlagphase 4. Treffpunkt des Balles 5. Ausschwingen des Schlägers
Bewegungsformen:	Schwingen Schleudern Rotieren	Werfen Schlagen Blocken
Spieltechniken:	Die Spieltechniken: • Der Aufschwung • Die tiefe Vorhand • Die hohe Vorhand • Die hohe Rückhand • Die tiefe Rückhand • Vor dem Körper (Vor-/Rückhand) • Hinter dem Kopf (Vor-/Rückhand) • Hinter der Schulter • Unter dem Arm • Hinter dem Rücken • Zwischen den Beinen • Diagonal Schleudern (Vor-/Rückhand) • Gesprungene tiefe Vorhand	Die Schlagtechniken: • Service • Vorhand • Vorhand-Slice • Rückhand einhändig • Rückhand zweihändig • Rückhand-Slice • Return (Vorhand / Rückhand inkl. Slice) • Volley-Vorhand • Volley-Rückhand • Stoppball-Vorhand / -Rückhand • Topspin-Volley (Vorhand / Rückhand)

CONTROL



Ein Test der European Raquet Stringers Association aus 2016 bescheinigt der MSV FOCUS HEX® eine „Exzellente Kontrolle und keine echte Schwäche. Sehr gutes Spin Potential.“ Zu diesem Ergebnis kamen 30 Spieler, die unseren Co-Polyester-Saiten alles abverlangt haben. Das einzige, was wir nicht kontrollieren können: Die Freude über dieses Lob.



MSV-TENNIS.COM