

Wenn Taiji und Qigong auf Ballsport treffen

Von Susanne Ritz

Der Bailongball – der »Weiße Drache« – lässt aus unseren althergebrachten Künsten eine neue, spielerische Zugänglichkeit entstehen. Entwickelt in den 1990er-Jahren vom chinesischen Sportwissenschaftler Professor Bai Rong, hat es sich dieser junge Sport zur Aufgabe gemacht, die fließenden, energetischen Qualitäten der inneren Kampfkünste mit der Dynamik eines modernen Ballspiels zu verbinden. So richtet sich Bailongball nicht nur an Praktizierende von Taijiquan und Qigong, sondern bietet zugleich einen niedrigschwelligen und sportlichen Einstieg in das Thema an.



Ein spielender Zugang zu den inneren Künsten

Das Equipment besteht aus einem faustgroßen, mit Sand gefüllten Ball und einem Racket, dass aus einem Ring mit einer flexiblen Bespannung besteht und ein wenig so aussieht wie ein Federballschläger mit Trommelbespannung. Gespielt werden kann allein oder in Gruppen als Formenlaufen (ART) oder mit einem beziehungsweise mehreren Spielpartner*innen als GAME, wobei der Ball das Racket in Richtung des Spielpartners verlässt.

Bailongball ist ein niederschwelliger Zugangsweg zu den Prinzipien, die auch Taijiquan und Qigong zugrunde liegen. Anders als beim traditionellen Training werden diese Prinzipien jedoch nicht über Standübungen oder Formen vermittelt, sondern sind im spielerischen Miteinander unmittelbar erfahrbar. Die vier grundlegenden Spielprinzipien – Elastizität, Rundheit, Ganzheitlichkeit und Nachgeben können so spielerisch und frei erlebt werden.

Für Taijiquan-Praktizierende bietet Bailongball eine interessante und sportive Ergänzung des täglichen Trainings. In der Disziplin ART wird der Ball wie eine Waffe (vergleichbar mit Schwert, Stock oder Fächer) in einer choreografischen Form zur Musik bewegt. In dieser Disziplin gibt es Einzel- wie auch Teambewerbe. Das Training dieser Spielart fördert Standqualität, Kraftentwicklung aus dem Dantian und die Verkettung von Bewegungssequenzen. Fällt der Ball, war die Taiji-Kraft verloren – heißt es im Bailong-Sport.

Die Disziplin GAME ist vergleichbar mit der Partnerübung Tuishou (Schiebende Hände) und erinnert entfernt an eine Mischung aus Tennis und Volleyball, allerdings wird der Ball zum Mediator zwischen zwei (Single) oder vier (Doppel) Spielenden. Es geht nicht um Sieg oder Konkurrenz, sondern um bewusstes Schicken und sanftes Umleiten. Man stellt sich dem Ball nicht entgegen, sondern fließt mit ihm. GAME schult die Fähigkeit, den Partner auch auf Distanz wahrzunehmen, nachzugeben und dennoch zu führen – ähnlich den Kernkompetenzen der Partnerarbeit im Taijiquan. Die Kooperation und das Miteinander zwischen den GAME-Spielbeteiligten und die Freiheit in der Platzwahl steht im Vordergrund, Ziel ist es den Ball so lange und geschmeidig fließend im Spiel zu lassen wie möglich. Es bleibt den Spielenden aber frei, sich auch auf einem Badmintonfeld um Punkte zu duellieren, wobei das herkömmliche Gegeneinander dann durchschlägt. Mit und ohne Badmintonnetz gibt es zusätzlich auch die Möglichkeit CO-OPERATIVE zu spielen, um sich mit anderen Teams zu messen, dabei verstehen sich die Spieler auf dem Spielfeld als ein Team, das gemeinsam Punkte für sein ununterbrochenes Spiel und für die Vielfalt sowie Ausführung der Spieltechniken erhält. Alle Disziplinen fördern darüber hinaus ein »dialektisches Denken«: Möchte man den Ball fortbewegen, geschieht dies nicht durch konfrontatives Schlagen, sondern durch Ziehen, Führen, Leiten und Um dirigieren – eine Haltung, die sich vom Spielplatz ins Leben übertragen lässt.



Den Ball in einem Zug ohne Unterbrechung in Kreis-Bahnen und mit Schwung über das Netz leiten, es wird nie geschlagen.



Der Bailongball ist der Mediator zwischen den Spielern, ähnlich wie beim Push Hands, spürt man über den Ball die Technik und die Energie des Partners.



Bailongball ART frei improvisiert oder als Form choreographiert.

Vier Prinzipien, eine gemeinsame Wurzel

Das Bailongballspiel orientiert sich an vier philosophischen Leitlinien, die unmittelbar aus den chinesischen Bewegungskünsten stammen:

柔

• Rou – Elastizität: Rou ist die Seele des Spiels. Gemeint ist nicht nur körperliche Weichheit, sondern eine anpassungsfähige Elastizität. Es gibt keine plötzlichen Start- oder Stoppbewegungen. Jeder Impuls ist fließend, aufnehmend und weiterleitend. Die Weisheit Laozis, dass »das Harte leicht zu bändigen ist, das Elastische jedoch nicht«, wird hier zur gelebten Bewegungserfahrung. Die Spieler orientieren sich am Bild des Wassers, das immer seinen Weg findet – egal, was sich ihm in den Weg stellt.

圓

• Yuan – Rundheit: Der Ball bewegt sich ausschließlich in Kreis- oder Bogenbahnen. Das Racket schwingt um einen klaren Mittelpunkt. In der chinesischen Bewegungslehre wird Qi in einer kontinuierlichen Kreisbewegung geführt. Wie im Taijiquan soll die Rundheit Blockaden lösen und ermöglicht einen freien, harmonischen Energiefluss, der die Eleganz des Spiels ausmacht.

整

• Zheng – Ganzheitlichkeit: Keine isolierte Bewegung – die Kraft kommt aus dem Dantian. Von den Füßen über die Beine, den Rumpf bis hin zu den Armen agiert der gesamte Körper als Einheit. Dies entspricht exakt dem Taiji-Prinzip der Ganzkörperaktion. Der Yao-Bereich (Lenden und unterer Bauch) fungiert als koordinierendes Zentrum. Wer den Ball spielt, füllt bewusst den Raum um sich aus.

退

• Tui – Dulden und Schritt zurück: Der Ball wird nie direkt geschlagen. Stattdessen geht das Racket entgegen, um danach zurückzuweichen, den Ball sanft aufzunehmen, um ihn dann geführt weiterzuleiten. Es ist die Verkörperung des Taiji-Grundsatzes, das Gleichgewicht zu wahren. Ein chinesisches Sprichwort sagt: »Tue einen Schritt zurück, und der Horizont erweitert sich um tausend Meter.«



In der Verbindung zwischen Spieler, Racket und Ball lässt sich der Taiji-Zustand erfahren.

Von China nach Europa: Eine junge Sportart wächst

In China wurde Bailongball früh in den Schulunterricht integriert. Dank internationaler Trainer*innen, vor allem aus dem deutschsprachigen Raum, verbreitete sich der Sport ab den 2000er-Jahren auch außerhalb Chinas. In Deutschland hat die *Taiji Bailong Ball Federation* (TBBF) mittlerweile feste Strukturen geschaffen. Regelmäßige Online-Trainings, Fortbildungen und der Austausch auf europäischer Ebene – unter anderem mit Frankreich, den Niederlanden, der Ukraine und Russland – zeigen: Bailongball ist dabei, sich als eigenständige Bewegungsform zu etablieren.



Der Bailongball ist durch die Integration der Taijiprinzipien völlig anders als andere Rückschlagsportarten.

Pädagogischer Einsatz in Schulen: Das Handbuch

Bailongball eignet sich hervorragend für den Schulunterricht: Es ist leicht zugänglich, benötigt wenig Material (Ball und Racket) und kann überall gespielt werden. Gelenkschonend und mit geringem Verletzungsrisiko fördert es durch fließende, runde Bewegungen Körperbeherrschung, Koordination und Konzentration. Das gemeinsame Spiel stärkt zudem Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein. Im August 2025 ist dazu ein Handbuch erschienen, das sich an interessierte Unterrichtende wendet. (»**Handbuch Bailongball für den Unterricht**«, (Print: ISBN 978-3-69089-003-8, E-Books ISBN 978-3-69089-015-1))

WEITERE INFORMATIONEN:

Taiji Bailong Ball Federation e.V.

Diekbarg 20A - 22397 Hamburg - Germany

info@bailongball.com

www.bailongball.com

Tel: +49/40/27167935

/bailongball_germany

/bailongballgermany

/user/TaijiBailongBall