

Spiel, Satz und Sieg beim Tai Chi Bailong Ball

Die Tennisvariante der fernöstlichen Bewegungslehre verbindet fließende, geschmeidige Bewegungen mit dem Wettkampf beim Ballspiel

ZWICKAU – Spätestens seit Marcus Baghdatis bei den Australian Open aus Wut gleich vier Schläger am Stück zertrümmerte, dürfte klar sein, dass Tennis und Entspannung nicht zusammengehen. Anders sieht es mit der Tennisvariante des Tai Chi aus, dem sogenannten Bailong Ball. Schon die Bespannung des Rackets, wie der Schläger bei der chinesischen Trendsportart genannt wird, zeigt deutlich, dass kraftvolles Zurückschlagen des Balles nicht erwünscht ist: Die hauchdünne Plastikhaut würde beim Versuch, ein Ass zu schlagen, sofort durchreißen.

Seit 15 Jahren habe ich keinen Tennisschläger mehr angefasst, trotzdem liegt das Racket gleich vertraut in der Hand. Vertraut, aber falsch. Übungsleiter Peter Oettler korrigiert mich sofort. Die Schlagfläche muss offen sein, sonst kann ich den Ball nicht richtig annehmen, erklärt er. Sachsens einziger Bailong-Ball-Trainer spielt mir dann einige Bälle zu, die ich mit einer fließenden Bewegung aufnehmen und mit dem



Bailong-Ball-Trainer Peter Oettler übt den Ballwechsel.

FOTO: MARCUS RICHTER

natürlichen Schwung meines Körpers zurückleiten soll. Leichter gesagt als getan. Bis ich überlegt habe, wie ich den Ball annehme und auf dem Racket balanciere, kullert er schon über den grünen Sporthallenboden. Die Zentrifugalkraft hat fürs Erste gewonnen.

Im Bailong Ball spielen die Teilnehmer eher mit- als gegeneinander.

Beim Solospiel muss der Spieler versuchen, den Ball mit möglichst gleichförmigen, um den eigenen Körper kreisenden Bewegungen auf dem Racket zu halten. Beim Paarspiel leiten beide Teilnehmer den Ball so fließend und geschmeidig wie möglich einander zu. Im Wettkampf können für bestimmte Bewegungsabläufe Punkte vergeben wer-

den. Vorteile hat, wer die grundlegenden Bewegungen des Qigong oder Tai Chi beherrscht. Der fließende und harmonische Bewegungsablauf muss ansonsten erst entdeckt werden. Andersrum ist nach Oettlers Erfahrung für viele, die sich noch nie mit fernöstlichen Techniken beschäftigt haben, der Einstieg über das Ballspiel leichter: „Bailong Ball ist viel freier als richtiges Tai Chi. Grundsätzlich kann man sagen: Alles, was rund aussieht, ist erlaubt.“

Das Gespür für die richtige Geschwindigkeit stellt sich nach einer Weile tatsächlich ein. Allerdings: Beim Versuch, möglichst fließende Bewegungen zu machen, verspannt sich mein Nacken, meine Oberarme schmerzen. Trainer Peter Oettler findet das normal. „Es braucht Zeit, bis Spieler die Bewegungen so verinnerlicht haben, dass sie locker werden. Aber je lockerer, desto besser wird das Zusammenspiel.“

Der Trick findet – wie so oft – im Kopf statt. Bailong Ball verlangt hohe Konzentration. Oder wie Peter

Oettlers Frau Gabi erklärt: „Die wichtigste Voraussetzung ist, vollkommen frei im Kopf zu sein. Ist jemand abgelenkt, fällt sofort der Ball auf den Boden.“

Das Ehepaar versucht, den exotischen Sport populärer zu machen: auf Gesundheitsmessen, im Ganztagesangebot von Schulen oder in Altenheimen. Gerade Schüler, die sich immer weniger bewegen und viel sitzen, brauchen einen gelenkschonenden und gesunden Ausgleich.

Gabi Oettler hat beobachtet, dass gerade Männer einen schnelleren Zugang zu Bailong Ball finden als Frauen. Obwohl sie eigentlich in Sachen Tai Chi oder Qigong sonst zurückhaltend sind, kommen Vertreter des starken Geschlechts schneller mit Racket und Ball klar. Als die kurze Trainingseinheit endet, fühle ich mich seltsam beschwingt. „Auch Menschen, die sonst eher unsportlich sind, können richtig gute Bailong-Ball-Spieler sein“, sagt Peter Oettler. Ich entscheide mich, das als Kompliment aufzufassen. (ael)

FP 08.03.12