

www.huffingtonpost.de

VÖ-Termin: 16.12.15

PI: ca. 15 Mio./mtl.



**Julia Bauer** Fan werden



TV-Journalistin, Moderatorin und Autorin

## Julia in Action: Taiji Bailong Ball

Veröffentlicht: 16/12/2015 09:17 CET | Aktualisiert: 16/12/2015 09:36 CET



12 1 0 0 0

Gefällt mir Teilen Tweet G+ Teilen Pin it Kommentare



Gerade in der Vorweihnachtszeit sehnen wir uns doch alle nach Harmonie. Das Jahr geht zu Ende, die größten Hürden sind gemeistert und es ist langsam Zeit, den Akku wieder aufzuladen. Natürlich geht das auch durch Sport. Aber was, wenn einem der Wettkampfgedanke bei wohliger Winterstimmung nicht mehr so recht in den Kram passt?

Ich habe jemanden getroffen, der dieses Phänomen nur zu gut kennt und seine Mitmenschen inspiriert, auch beim Sport die Seele baumeln zu lassen. Peter Oettler ist Fitnesstrainer und arbeitet in einem Öztaler Wellness Hotel. Neben Aquafitness, Cycling und Co ist sein ganz besonderer Tipp die Sportart Taiji Bailong Ball.

Den Ursprung hat der Schlägersport in China. Es braucht mit Gummiflächen-Rackets und einem mit Sand gefüllten Ball neben einem Grundgefühl für den eignen Körper wahrlich nicht viel, um hier mitmachen zu können. Ein Sport für alle Altersklassen, der aufgrund seines ruhigen Spielflusses zum Beispiel auch bei der Arbeit mit körperlich behinderten Kindern zum Einsatz kommt.

“

## Es gibt kein richtig oder falsch

„Es gibt kein richtig oder falsch, solange die Bewegungen fließend sind und das Ziel ist, sich nicht aus-, sondern zuzuspielen“, erklärt Peter. Gesagt, getan. Er wirft mir den Ball zu. Meine Aufgabe: ihn nicht durch lineares Schlagen zurückzuspielen, sondern ihn zuerst zu entschärfen, indem ich den Ball mit dem Racket in seiner Flugbahn aufnehme.

So entsteht eine kreisende Bewegung, die ein wenig an Tai Chi erinnert und neben der Konzentration aufs Spiel auch die Gelenke mobilisiert. Anschließend wird der Schwung genutzt, um den Ball in einer dynamischen, ebenfalls kreisförmigen Bewegung zurück in Richtung Mitspieler zu lenken. Das Ganze funktioniert sowohl mit Vor- und Rückhand.



## Verwirrend ist die Schlägerhaltung

Zugegeben, wer wie ich seit vielen Jahren Tennis spielt, muss sich an den neuen Ablauf erst ein wenig gewöhnen. Angesichts der leitenden Worte von Peter gelingt mir das aber recht schnell. Ein bisschen verwirrend ist dabei die Schlägerhaltung, da die Hand im Gegensatz zum Tennis-Griff um 90 Grad gedreht wird und der Daumen somit parallel zum Boden an der breiten Seite aufliegt. Da der Ball aber recht langsam fliegt, ist eine Griff-Korrektur nach den meisten Schlägen möglich. Wenn man die ruhige Bewegung denn überhaupt so nennen darf.

Von Schwung zu Schwung gelingt mir das Zuspielen besser und obwohl ich nach entspannten 30 Minuten nicht wirklich zu schwitzen beginne, merke ich doch, dass ich mich bewegt habe und mein Kreislauf ein bisschen in Gang gekommen ist. Viel

wichtiger aber: Obwohl es sich hier um eine völlig neue Erfahrung gehandelt hat, bin ich nicht vor Konzentration erschöpft, sondern ruhig und zufrieden. Ziel erreicht, würde ich sagen. Und zur Belohnung geht's nun erstmal ab in die Therme.