

Xiaofei Sui

TAIJI BAILONG BALL

Kraft und Entspannung
mit der Trend-Sportart
aus China

O. W. Barth

INHALT

TAJI BAILONG BALL *i*

DIE GESCHICHTE	8
PROFESSOR BAI RONG	10
DAS SPIEL	12
BALL UND RACKET	15
DIE HANDHALTUNG UND DER GRIFF DES RACKETS	16
ÜBUNGSZEIT UND ÜBUNGSORT	19
KLEIDUNG	20
AUSGANGSSTELLUNG	20
POSITIONS- UND RICHTUNGS- BESTIMMUNG	22
DIE VIER GRUNDPRINZIPIEN	24
WISSENSWERTES	26

SOLOPLAY 29

16 ÜBUNGEN	30
DAS U	30
DAS Ü	34
DAS Ü UND DAS RACKET DREHEN	38
DER SPIEGEL ODER DAS O	40
DER EINFACHE SEITENWECHSEL AUS DEM U	44
DER SEITENWECHSEL ÜBER DIE SCHULTER	48
DER HIMMELSZIRKEL ODER DAS HORIZONTALE DREHEN	52
DER KÖRPERZIRKEL	58
DIE 8	62
DEN BALL AUS DEM O ENTLASSEN	68
HINTER DEM RÜCKEN	71
UNTER DEN BEINEN	75
DIE DIAGONALE	79
DIE VERTIKALE	86
DER KLEINE WENDEKREIS	91
DAS LASSO	97

MULTIPLAY	103
DER SCHWUNG	105
SPIELTECHNIKEN	109
HOHE VORHAND	109
DER AUFSCHWUNG	113
TIEFE VORHAND	115
HOHE RÜCKHAND	118
TIEFE RÜCKHAND	122
VOR DEM KÖRPER	127
HINTER DEM KOPF	134
HINTER DER SCHULTER	140
UNTER DEM ARM	143
HINTER DEM RÜCKEN	146
DIAGONAL SCHLEUDERN	149
GESPRUNGENE TIEFE VORHAND	157

SPIELVARIANTEN	163
SPIELVARIANTEN DES SOLOPLAY	164
Standardform I	164
Freestyle	169
SPIELVARIANTEN DES MULTIPLAY	170
Freies Spiel	170
Der Wettbewerbsgedanke	171
Das Miteinander	171
Das Gegeneinander	172
DIE WURZELN DES TAIJI YINYANG	177
DER BEGRIFF TAIJI YINYANG	178
DIE PHILOSOPHIE DES TAIJI	179
TAIJI-YINYANG-ERKLÄRUNGSMODELLE	182
BEISPIEL CHINESISCHE MEDIZIN	186
BEISPIEL BEWEGUNGSLEHRE	190
TAIJI BAILONG BALL: RESÜMEE	197
ZERTIFIZIERTE TRAINER	201