

## **Bailongball – Alles ist rund**

Bailongball im Gesundheitssport – Fließende Ganzkörperbewegung und kooperative Spielformen

**Umfang:** 75 Minuten

**Format:** Praxisorientiertes Fortbildungsmodul

**Zielgruppe:** Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Gesundheitssport, Trainer und Trainerinnen, Sportpädagogen, Fachkräfte im Präventions- und Betriebssport

### Modulprofil

Bailongball ist ein eigenständiges Bewegungs- und Spielsystem mit Ursprung in China. Charakteristisch sind das speziell bespannte Racket und ein sandgefüllter Ball, was zusammen eine kontrollierte, fließende Flugkurve ermöglicht.

Im Unterschied zu klassischen Racket-Sportarten basiert Bailongball nicht auf Schlag- und Gegenschlagprinzipien. Im Mittelpunkt stehen rhythmische Kreisbewegungen, dosierte Impulsgebung und kooperative Spielformen. Die Bewegung entsteht aus der Körpermitte und integriert Schultergürtel, Rumpf und Beinarbeit zu einer harmonischen Einheit.

### Modulinhalt

Das Modul vermittelt:

- Grundlagen der Schlägerführung und Ballkontrolle
- kreisförmige Vor- und Rückhandbewegung aus der Ganzkörperkoordination
- dosiertes Partnerzuspiel mit kontrollierter Flugkurve
- kooperative Spielformen mit fließendem Bewegungsrhythmus
- methodische Progression vom individuellen Bewegungskönnen zur gruppenspezifischen Spielstruktur

### Zielsetzung

Die Teilnehmenden:

- erweitern ihr methodisches Repertoire um ein gesundheitsorientiertes Bewegungssystem
- erlernen eine strukturierte Vermittlung der Bailongball-Grundtechniken
- verstehen die koordinativen und regulativen Wirkmechanismen fließender Rotationsbewegungen
- entwickeln Transfermöglichkeiten für Präventionskurse, Seniorensport, Parasport, Rückenschule und Betriebssport

### Gesundheitlicher Nutzen

- Verbesserung der sensomotorischen Koordination
- Schulung von Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit
- Förderung der Rumpfstabilität durch rotatorische Bewegungsabläufe
- Regulation des Muskeltonus durch fließende Belastungssteuerung
- moderate Herz-Kreislauf-Aktivierung ohne Stoßbelastung
- Förderung sozialer Kompetenz durch kooperative Spielformen

### Didaktisch-methodischer Aufbau

1. Aktivierung und funktionelle Mobilisation
2. Einzelphase – Ballführung und Bewegungsqualität
3. Partnerphase – dosiertes, kooperatives Zuspiel
4. Gruppendynamische Spielformen mit Raumorientierung
5. Cooldown und Transfer in gesundheitsorientierte Kursformate

### Kompetenzerwerb

Nach Abschluss des Moduls sind die Teilnehmenden in der Lage, Bailongball als eigenständiges Bewegungsangebot korrekt einzuordnen, methodisch aufzubauen und zielgruppenspezifisch in gesundheitsorientierte Settings zu integrieren.

