



Curriculum für die Ausbildung zum Junior Trainer, Senior Trainer und Instructor in der Sportart Bailongball

Schirmherr der Ausbildung:
Taiji Bailong Ball Federation e.V.
Diekbarg 20a
22397 Hamburg
Deutschland

Fassung von: 10.2.2021

Wer ist Schirmherr?

Im Jahr 2005 wurde die Taiji Bailong Ball Federation e.V. (TBBF, ehemals Taiji Bailong Ball Association e.V. - TBBA) ins Leben gerufen. Seither setzen wir uns für die Verbreitung der Sportart weltweit ein. Wir sind bereits in 13 Ländern vertreten. Unsere Mission ist die Aufnahme von Bailongball in das olympische Sportprogramm. Deshalb entwickeln wir eine internationale Organisationsstruktur, die Trainer und Sportler vernetzt und die Qualität des Sports gewährleistet. Neben der Ausbildung von qualifizierten Trainern, bieten wir Übungsstunden für alle an die Bailongball erlernen möchten und Interesse am Sport haben. Um im deutschen Sportsystem einzugliedern, sind wir Mitglied im Hamburger Sportbund e.V. und dem Hamburger Fachverband Verein für Turnen und Freizeit e.V.. Wir vertreten außerdem die Interessen von Trainern und Sportlern gegenüber Dritten und sind zuständig für die Kommunikation mit der Öffentlichkeit und anderen Verbänden.

Für wen ist die Ausbildung?

Die Ausbildung ist geeignet für Menschen, die Bailongball intensiv erlernen möchten und das Erlernte Anderen vermitteln wollen. Schüler, Auszubildende, alle sportlich interessierten Menschen, die ihre Kreativität und Lebensfreude ausleben möchten und gleichzeitig friedensstiftend und (Sport-)Kulturen verbindend wirken wollen. Hierzu werden drei Ausbildungsstufen angeboten:

Junior Trainer
Senior Trainer
Instructor

Die Voraussetzung für die Ausbildung ist die Mitgliedschaft in der TBBF. Nach der Ausbildung sind die Trainer verpflichtet, regelmäßig, mindestens alle zwei Jahre an einer Supervision bzw. Fortbildungskurse der TBBF teilzunehmen, um ihre Lizenz zu behalten und zu verlängern.

Mit welchen Zielen und Methoden wird die Ausbildung durchgeführt?

Bailongball vereint zwei Dinge: Meditation und zielgerichtete Bewegung. Bailongball basiert auf den kulturellen Werten Chinas: Achtsamkeit, Streben nach Harmonie, Ruhe und das Bewahren der Mitte.

Bailongball Training ist eine aktive systematische körperliche Belastung mit dem Ziel Gesundheit in allen Aspekten - körperlich und psychosozial - zu fördern, zu erhalten und wiederherzustellen.

Die Trainerausbildung beinhaltet auch das Führen und das Betreuen von Gruppen und Personen, die methodische Trainingsgestaltung sowie die Kompetenzentwicklung auf fachlicher, persönlicher und sozialer und kommunikativer Ebene.

Ziele des Trainings:

- Stärkung von physischen Ressourcen, wie Ausdauer, Kraft, Dehnung, Koordination Entspannungsfähigkeit, Flexibilität
- Stärkung psychosozialen Ressourcen, wie soziale Kompetenz, Emotionsregulation, Selbstregulative Erholungskompetenz

Welche Ausbildungen werden angeboten?

Stufe	Voraussetzung	Model	Umfang	Ausbildungsinhalte
Junior Trainer	keine	Präsenz	30 Zeitstunden (h)	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Erfahrung (im Präsenz Unterricht) 27 h • Fachbezogene Pädagogik, Methodik und Didaktik 3 h
Senior Trainer	Junior Trainer	Präsenz	50 Zeitstunden (h)	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Erfahrung (im Präsenz Unterricht) 45 h • Fachbezogene Pädagogik, Methodik und Didaktik 5 h
		Autodidakt	100 Credits Mind. 2 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Erfahrung (im Präsenz Unterricht) ≥16h ≙ 16 credits • Praktische Erfahrung (eigenständig geleitete Kurse / Events ...) ≥30 credits • Beiträge erstellen, um den Sport zu platzieren ≥30 credits
Instructor	Senior Trainer	Autodidakt	200 Credits Mind. 2 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Fachpraktischer und theoretischer Unterricht in Präsenz ≥40 h ≙ 40 credits • Praktische Erfahrung (eigenständig geleitete Kurse / Events ...) ≥60 credits • Organisation und Projektentwicklung ≥60 credits

Die Ausbildungen basiert auf den Sportartspezifischen vier Prinzipien:

Rou Weich, sanft und geschmeidig: Die Bewegungen sind elastisch und das Spiel mit Multiplay erfolgt freundlich und entspannend.

Yuan Rund: Die Laufbahn des Balls ist kreis- bzw. kurvenförmig.

Zheng Ganzheitlichkeit: Die Kraft kommt aus der Körpermitte und die Bewegungen sind stets abgeschlossen und ganzheitlich.

Tui Annehmen: Die Gedanken und das Spiel des Partners wahrnehmen, annehmen und fortsetzen.

**Ausbildungsprogramm zum
Junior Trainer
30 h unter der Leitung von einem TBBF Senior Trainer oder Instructor**

Praktische Erfahrung (insgesamt 27 h)

- Grundlagenübungen bzw. Grundbewegungen
 - Körperhaltung und -stellungen
 - Achsgeometrie, Ebenen und Ausrichtung
 - Dehnbarkeit und Flexibilität
 - Schrittfolgen und Gewichtsverlagerung
 - Atmung
 - Bewegungsrhythmus
 - Griff von Racket und Ball
 - Wurf- und Fangtechniken
 - Peripheres Sehen und Antizipation
- Soloplay Techniken: Alle Techniken, bei denen das Racket und das Handgelenk nicht gedreht werden müssen
 - U-Schwingen
 - einfache 180° Drehungen über das U-Schwingen
 - 180° Drehungen über die Schulter
 - Acht-Schwingen
 - umgekehrte Acht-Schwingen
 - Spiegel-Schwingen
 - Horizontale Drehung
 - Diagonale-Drehung
 - Vertikale Drehung
 - unter den Beinen
 - hinter dem Rücken
- Soloplay Basisform
 - Arme kreisen
 - Körperzirkel
 - Himmelszirkel
 - Waagerecht drehen
 - Diagonal drehen
 - Dynamisch waagerecht drehen
 - Dynamisch diagonal drehen
 - Mit Ball waagerecht drehen
 - Mit Ball dynamisch diagonal drehen
 - Mit Ball liegende Acht
- Multiplay Techniken: Acht Grund-Multiplay-Techniken insbesondere die vier Grundtechniken, die man alleine üben kann
 - Hohe Vorhand
 - Tiefe Vorhand
 - Hohe Rückhand
 - Tiefe Rückhand
 - Hohe Rückhand mit seitlichem Griff
 - Tiefe Rückhand mit seitlichem Griff
 - Links vor dem Körper
 - Rechts vor dem Körper
- Reflexion in Bezug zu den Prinzipien

Fachbezogene Pädagogik, Methodik und Didaktik: (insgesamt 3 h)

- Entwicklungsgeschichte des Sports
- Materialkunde
- Vermittlungstechniken

- Vorbereiten und Durchführung einer Trainingseinheit
- Ein Entspannungsverfahren (z.B. Qigong, etc.)

Details zur Zertifizierung:

Prüfung am Ende des Programms durch TBBF Senior Trainer oder Instructor. Der Senior Trainer / Instructor darf nicht derselbe Senior Trainer / Instructor sein, der den Bewerber während des Programms ausgebildet hat.

Prüfung beinhaltet in der Regel:

- Basisform zur Ansage
- Soloplay Grundtechniken
- Acht Multiplay-Grundtechniken

**Ausbildungsprogramm PRÄSENZ zum
Senior Trainer
50 h unter der Leitung von einem TBBF Instructor**

Voraussetzung: Junior Trainer Zertifizierung

Praktische Erfahrung (45 h)

- Grundlagentraining
 - Übungen ohne Equipment
 - Übungen nur mit dem Ball
 - Übungen am Netz
- Soloplay Techniken
 - 8, Inverse 8, Stechende 8
 - Schwingende Rolle, rollendes O
 - Ausbreitende Hockstellung mit rollendem O
 - diverse Schrittkombinationen und -formen darunter: Mabu (Pferdestand), Chabu (kreuzender Schritt), Gongbu (Bogenschnitt), Xiebu (Pausenstand), Pubu (flacher Stand) und bei gegebener körperlicher Konstitution Spagat.
 - zweimal verkettender Lasso
 - Diagonal-Drehung
 - Himmelszirkel und Körperzirkel
 - Zirkeln mit Racketübergabe
 - Ball aus O entlassen in beide Richtungen
 - Unter dem Bein herauslassen
 - Hinter dem Rücken herauslassen und vor dem Körper einfangen
 - Aufwärts- und Abwärtsspirale
 - Hinterkopfwindung Uhrzeigersinn (UZS) bzw. Gegen Uhrzeigersinn (GGUZS)
 - Windmühle
 - Versteckte Rolle hinter dem Körper
 - Körperzirkel mit Rolle
 - Vertikale mit Rolle
 - Körperzirkelrotation um 360° bzw. 540°
 - Pronation-Rackethaltung mit Drehung auf einem Bein um 360°
 - Gesprungene Diagonale 360°
 - Ball Vorne herausspielen und hinten einlassen
 - Bein nach hinten heben - Ball hinter dem Rücken nach vorne herausspielen
 - Ball herausspielen und mit Pronation-Rackethaltung einholen
 - Doppelte Hinterkopfwindung UZG bzw. GGUZS
 - Gesprungener Körperzirkel mit Rolle
 - Schwalbenfigur mit Rolle hinter dem Körper
 - Doppelte Rolle (einwärts bzw. auswärts) hinter dem Körper
 - Hohlkreuzstellung mit Hinterkopfwindung und anschließender Rolle mit Racketspitze nach unten
 - Schwalbenstellung mit doppelter Rolle mit Racketspitze nach unten

- 360° Drehung auf einem Bein mit doppeltem Lasso
- Doppelte Vertikale auf einem Bein
- Diagonale mit 720° Drehung auf einem Bein
- Doppelter gesprungener Körperzirkel
- Hoch rauslassen, stechend hinter dem Rücken in die Spirale
- Kopfwindung mit Rolle über der linken Schulter
- Rollender Körperzirkel und Kopfwindung mit Inversgriff
- Rollender Körperzirkel und versteckte Rolle mit Inversgriff
- Rolle mit Racketspitze voran mit Inversgriff
- Wirbel mit Horizontalgriff in Kombination mit Kopfwindung mit Inversgriff
- Soloplay Standardisierte Form mit Zählen
 - Standardform 1 und 2
 - Freie Form
- Soloplay Freestyle
 - Musikstil, Rhythmus, Taktgefühl
 - Verkettung und Verbindung von Elementen
- Multiplay Techniken
 - Kopfhöhe links
 - Kopfhöhe rechts
 - Schulterhöhe links
 - Schulterhöhe rechts
 - Unter dem Bein links
 - Unter dem Bein rechts
 - Hinter dem Rücken vorwärts
 - Hinter dem Rücken invers
 - Diagonale links
 - Diagonale rechts
 - Eingesprungene tiefe Vorhand
 - Eingesprungene Diagonale links
 - Eingesprungene Diagonale rechts
- Wettkampfregele
 - Spielfeld und zugelassenes Equipment
 - Spielvarianten
 - Schiedsrichter Handzeichen
 - Spielstrategien

Fachbezogene Pädagogik, Methodik und Didaktik: 5 h

- Theoretische Grundlagen
 - Vermittlungstechniken
 - Gruppenführung und Verhalten des Kursleiters
 - Trainingsaufbau
 - Energiesystem des Körpers nach der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Vertiefung der Grundkenntnisse
- Vorbereiten und Durchführung einer Trainingseinheit
 - Auswertung
 - Reflexion

Details zur Zertifizierung:

Prüfung am Ende des Programms durch TBBF Senior Trainer oder Instructor. Der Senior Trainer / Instructor darf nicht derselbe Senior Trainer / Instructor sein, der den Bewerber während des Programms ausgebildet hat.

Prüfung beinhaltet in der Regel:

- Standardform 1 oder selbst kreierte Standardform mit Ansage
- 3 Min. Soloplay Freestyle Performance zur eigenen Musikauswahl
- Alle Multiplaytechniken

**Ausbildungsprogramm AUTODIDAKT zum
Senior Trainer
100 Credits in mindestens 2 Jahren**

Die Ausbildungsinhalte entsprechen der Variante PRÄSENZ.

Der Auszubildende erhält Credits für die folgenden Punkte:

I. Praktische Erfahrung - 16 Credits (1 Credit =1 Zeitstunde)

Im Präsenz Unterricht: 16 Stunden mit TBBF- Instructor oder Prof. Bai

II. Praktische Erfahrung - 30 Credits (1 Credit = 1 Trainingseinheit)

Eigenständig geleitete Kurse / Events, etc.: Leitung regelmäßiger Trainings für eine oder mehrere Gruppen, insgesamt mindestens 30 Trainingseinheiten während eines Zeitraums von mindestens 2 Jahren

III. Kontinuierliche Bereitstellung von Bailongball-Inhalten - 30 Credits (1 Credit = 1 Beitrag)

Geschichten / Texte / Bilder / Videos, Werbung für Bailongball auf einer der folgenden Plattformen

a) Instagram,

b) Facebook,

c) Bailongball Website, wobei es notwendig ist, Beiträge auf mindestens zwei verschiedenen Unterpunkten (a, b, c) zu haben.

IV. Wahlfach - 24 Credits (1 Credit = 1 Zeitstunde / Trainingseinheit / Beitrag):

Zusätzliche Aktivitäten unter I, II oder III in beliebiger Kombination

Details zur Zertifizierung:

Das Senior-Trainer-Zertifikat wird auf der Grundlage der folgenden Punkte vergeben:

I. Praktische Erfahrung (im Präsenz Unterricht):

Der Bewerber verbringt 4 aufeinanderfolgende Stunden mit einem zertifizierten TBBF-Instructor und demonstriert seine/ihre Kompetenz in allen Disziplinen: Form / Freestyle / Cooperative / Competitive. Der Instructor darf nicht derselbe Instructor sein, der den Bewerber während des Programms ausgebildet hat.

II. Zertifizierung durch eine spezielle Kommission:

Die Kommission besteht aus 2 Personen. Sie bewerten die Aktivitäten des Bewerbers und dessen Ergebnisse in der Ausbildung. Sie tauschen sich mit dem "ausbildenden" Instructor (I) aus, um festzustellen, ob / wann der Kandidat zugelassen werden kann. Sie überprüfen außerdem die Nachweise, die der Kandidat für die Teile II, III und IV des Programms erbracht hat. Schließlich nehmen sie auch (vor Ort oder per Online Meeting) an der abschließenden Veranstaltung, der praktischen Erfahrung (im Anschluss), für eine Stunde teil. Zusammen mit dem TBBF-Instructor, der die 4 Stunden leitet, tauscht sich die Kommission am Ende der Abschlussveranstaltung über die Fähigkeiten des Kandidaten aus, um eine Entscheidung über die Zulassung zu treffen und das Zertifikat als Senior-Trainer zu überreichen.

**Ausbildungsprogramm zum
Instructor
200 Credits in mindestens 2 Jahren**

I. Praktische Erfahrung (im Präsenz Unterricht) - 40 Credits

40 Stunden mit TBBF-Instructor oder Prof. Bai

II. Praktische Erfahrung - 60 Credit

Eigenständig geleitete Kurse / Events, etc.: Leitung regelmäßiger Trainings, die eine oder mehrere Gruppen umfassen, für insgesamt mindestens 60 Trainingseinheiten während eines Zeitraums von mindestens 2 Jahren

III. Management, Wettbewerb und Erstellung von Inhalten * - 60 Credits

- a) Organisation von Meisterschaften, Workshops, Trainingslagern, etc. - 1 Creditpunkt pro 1 Stunde (max. 10 Credits);
- b) Unterrichten während eines Workshops, Trainingslagers etc. - 1 Credit pro 1 Stunde;
- c) Teilnahme an internationalen Meisterschaften - 3 Credits;
- d) Lehrvideos, kreative Artikel in sozialen Medien und der Presse (keine Wiederholungen) - 4 Credits, wobei es notwendig ist, Beiträge auf mindestens zwei verschiedenen Unterpunkten (a, b, c, d) zu haben.

IV: Wahlfach - 40 Credits: zusätzliche Aktivitäten unter I, II oder III in beliebiger Kombination

Details zur Zertifizierung:

Das Ausbilderzertifikat wird auf der Grundlage der folgenden Punkte vergeben

I. Praktische Erfahrung (im Präsenz Unterricht):

Der Bewerber verbringt 8 aufeinanderfolgende Stunden (entweder an einem 8-Stunden-Tag oder an 2 Tagen zu je 4 Stunden) mit einem zertifizierten TBBF-Instructor und demonstriert dabei seine/ihre Kompetenz in allen Disziplinen: Form / Freestyle / Cooperative / Competitive. Der Instructor darf nicht derselbe Instructor sein, der den Bewerber während des Programms ausgebildet hat.

II. Zertifizierung durch eine spezielle Kommission:

Die Kommission besteht aus 2 Personen. Sie bewerten die Aktivitäten des Bewerbers und dessen Ergebnisse in der Ausbildung. Sie tauschen sich mit dem "ausbildenden" Instructor (I) aus, um festzustellen, ob / wann der Kandidat zugelassen werden kann. Sie überprüfen außerdem die Nachweise, die der Kandidat für die Teile II, III und IV des Programms erbracht hat. Schließlich nehmen sie auch (vor Ort oder per Online Meeting) an der abschließenden Veranstaltung, der praktischen Erfahrung (im Anschluss), für eine Stunde teil. Zusammen mit dem TBBF-Instructor, der die 8 Stunden leitet, tauscht sich die Kommission am Ende der Abschlussveranstaltung über die Fähigkeiten des Kandidaten aus, um eine Entscheidung über die Zulassung zu treffen.

Gez.

Der Vorstand und die Ausbildungskommission der TBBF e.V.

Feb. 2021



Curriculum for the training to become a Junior Trainer, Senior Trainer and Instructor in the sport of Bailongball

Patron of the training:
Taiji Bailong Ball Federation e.V.
Diekbarg 20a
22397 Hamburg
Germany

Version from: 10.2.2021

Who is the patron?

In 2005, the Taiji Bailong Ball Federation e.V. was founded. (TBBF, formerly Taiji Bailong Ball Association e.V. - TBBA) was founded. Since then, we have been committed to spreading the sport worldwide. We are already represented in 13 countries.

Our mission is the inclusion of bailong ball in the Olympic sports programme. Therefore, we are developing an international organisational structure that links coaches and athletes and ensures the quality of the sport.

In addition to training qualified coaches, we offer practice sessions for anyone who wants to learn bailongball and is interested in the sport. In order to be integrated in the German sports system, we are members of the Hamburger Sportbund e.V. and the Hamburger Fachverband Verein für Turnen und Freizeit e.V.. We also represent the interests of coaches and athletes towards third parties and are responsible for communication with the public and other associations.

For whom is the training?

The training is suitable for people who want to learn bailong ball intensively and pass on what they have learned to others. Students, trainees, all people interested in sports who want to live out their creativity and joie de vivre and at the same time want to promote peace and unite (sports) cultures.

Three training levels are offered for this purpose:

Junior Trainer
Senior Trainer
Instructor

The prerequisite for the training is membership in the TBBF. After the training, the trainers are obliged to participate regularly, at least every two years, in a supervision or further education course of the TBBF in order to keep and extend their licence.

What are the objectives and methods of the training?

Bailongball combines two things: meditation and purposeful movement. Bailongball is based on the cultural values of China: mindfulness, striving for harmony, calmness and keeping the centre.

Bailongball training is an active systematic physical exercise with the aim of promoting, maintaining and restoring health in all aspects - physical and psychosocial.

The trainer training also includes leading and supervising groups and persons, methodical training design as well as competence development on a professional, personal and social and communicative level.

Aims of the training:

- Strengthening physical resources, such as endurance, strength, stretching, coordination, relaxation skills, flexibility.
- Strengthening psychosocial resources, such as social competence, emotion regulation, self-regulatory recovery competence

What training courses are offered?

Level	Prerequisite	Model	Scope	Training content
Junior Trainer	none	Presence	30 Time-hours (h)	<ul style="list-style-type: none"> • Practical experience (in face-to-face teaching) 27 h • Subject-related pedagogy, methodology and didactics 3 h
Senior Trainer	Junior Trainer	Presence	50 Time-hours (h)	<ul style="list-style-type: none"> • Practical experience (in face-to-face teaching) 45 h • Subject-related pedagogy, methodology and didactics 5 h
		Autodidact	100 credits At least 2 years	<ul style="list-style-type: none"> • Practical experience (face-to-face teaching) $\geq 16h \triangleq 16$ credits • Practical experience (independently led courses / events ...) ≥ 30 credits • Creating contributions to place sport ≥ 30 credits
Instructor	Senior Trainer	Autodidact	200 credits At least 2 years	<ul style="list-style-type: none"> • Practical and theoretical classroom teaching $\geq 40 h \triangleq 40$ credits • Practical experience (independently led courses / events ...) ≥ 60 credits • Organisation and project development ≥ 60 credits

The trainings are based on the sport-specific four principles:

Rou Soft, smooth, elastic and supple: The movements are elastic and the play with Multiplay is friendly and relaxing.

Yuan Round: The path of the ball is circular or curved.

Zheng Holistic: The power comes from the centre of the body and the movements are always completed and holistic.

Tui Acceptance: Perceiving, accepting and continuing the partner's thoughts and play.

**Training programme for
Junior Trainer
30 hours under the guidance of a TBBF Senior Trainer or Instructor**

Practical experience (total 27 h)

- Basic exercises or basic movements
 - Posture and positions
 - Axial geometry, planes and alignment
 - Stretching and flexibility
 - Step sequences and weight shifting
 - Breathing
 - Movement rhythm
 - Grip of racket and ball
 - Throwing and catching techniques
 - Peripheral vision and anticipation
- Soloplay techniques: All techniques that do not require the racquet and wrist to be rotated.
 - U-swing
 - Simple 180° turns over the U-swing
 - 180° turns over the shoulder
 - Eight-swing
 - Inverted eight-swing
 - Mirror swings
 - Horizontal rotation
 - Diagonal rotation
 - Vertical rotation
 - under the legs
 - behind the back
- Soloplay basic form
 - Arms circle
 - Body circle
 - Sky circle
 - Rotate horizontally
 - Rotate diagonally
 - Dynamic horizontal rotation
 - Rotate diagonally dynamically
 - Rotate horizontally with ball
 - Rotate dynamically diagonally with ball
 - With ball lying eight
- Multiplay techniques: Eight basic multiplay techniques especially the four basic techniques that can be practised alone
 - High forehand
 - Low forehand
 - High backhand
 - Deep backhand
 - High backhand with side grip
 - Deep backhand with side grip
 - Left in front of the body
 - Right in front of the body
- Reflection in relation to the principles

Subject-related pedagogy, methodology and didactics: (total 3 h)

- History of the development of sport
- Materials science

- Teaching techniques
- Preparation and implementation of a training session
- A relaxation method (e.g. Qigong, etc.)

Certification details:

Examination at the end of the programme by TBBF Senior Trainer or Instructor. The Senior Trainer / Instructor must not be the same Senior Trainer / Instructor who trained the applicant during the programme.

Examination usually includes:

- Basic announcement form
- Basic solo play techniques
- Eight basic multiplay techniques

**Training programme PRESENCE for
Senior Trainer
50 h under the guidance of a TBBF Instructor**

Prerequisite: Junior Trainer Certification

Practical experience (45 h)

- Basic training
 - Exercises without equipment
 - Exercises with the ball only
 - Exercises at the net
- Soloplay techniques
 - 8 ball, inverse 8 ball, piercing 8 ball
 - Swinging roll, rolling O
 - Spreading squat with rolling O
 - Various step combinations and forms including: Mabu (horse stance), Chabu (crossing step), Gongbu (bow step), Xiebu (pause stance), Pubu (flat stance) and, if physically fit, splits.
 - twice chaining lasso
 - Diagonal twist
 - Sky circle and body circle
 - Circling with racket handover
 - Release ball from O in both directions
 - Release under the leg
 - Release behind the back and catch in front of the body
 - Upward and downward spiral
 - Back head twist clockwise (UZS) or counterclockwise (GGUZS)
 - Windmill
 - Hidden roll behind the body
 - Body circle with roll
 - Vertical with roll
 - Body circle rotation of 360° or 540
 - Pronation rack posture with 360° rotation on one leg
 - Jumped diagonal 360°
 - Pass the ball out in front and let it in behind
 - Lift leg backwards - pass ball out behind back to front
 - Play the ball out and bring it in with a pronation racket stance
 - Double backward twist UZG or GGUZS
 - Jumped body circle with roll
 - Swallow figure with roll behind the body
 - Double roll (in or out) behind the body
 - Hollow cross position with back of the head turn followed by a roll with the tip of the racket pointing downwards

- Swallow position with double roll with racket tip downwards
- 360° turn on one leg with double lariat
- Double vertical on one leg
- Diagonal with 720° turn on one leg
- Double jumped body circle
- Let out high, stabbing behind the back into the spiral
- Head twist with roll over left shoulder
- Rolling body circle and head twist with inverse grip
- Rolling body circle and hidden roll with inverse grip
- Racket toe forward roll with inverse grip
- Swivel with horizontal grip in combination with head twist with inverse grip
- Standardised form with counting
 - Standard form 1 and 2
 - Self-created Form
- Soloplay Freestyle
 - Music style, rhythm, beat feeling
 - Linking and connecting elements
- Multiplay techniques
 - Head height left
 - Head height right
 - Shoulder height left
 - Shoulder height right
 - Under leg left
 - Under the leg right
 - Behind the back forward
 - Behind the back inverse
 - Diagonal left
 - Diagonal right
 - Inverted low forehand
 - Jumped diagonal left
 - Jumped diagonal right
- Competition rules
 - Playing court and permitted equipment
 - Variations of the game
 - Referee hand signals
 - Playing strategies

Subject-related pedagogy, methodology and didactics: 5 h

- Theoretical basics
 - Teaching techniques
 - Group leadership and behaviour of the instructor
 - Training structure
 - Energy system of the body according to traditional Chinese medicineVertiefung der Grundkenntnisse
- Deepening the basic knowledge
 - Evaluation
 - Reflection

Certification details:

Examination at the end of the programme by TBBF Senior Trainer or Instructor. The Senior Trainer / Instructor must not be the same Senior Trainer / Instructor who trained the applicant during the programme.

Examination usually includes:

- Standard Form 1 or self-created standard form with announcement.
- 3 min. solo play freestyle performance to own choice of music.

- • All multiplay techniques

training programme AUTODIDACT for senior trainer 100 credits in at least 2 years

The training contents correspond to the PRESENCE variant.

The trainee receives credits for the following items:

I. Practical experience - 16 credits (1 credit =1 time hour).

In class: 16 hours with TBBF- Instructor or Prof. Bai

II. practical experience - 30 credits (1 credit = 1 training session)

Independently led courses / events, etc.: Leading regular trainings for one or more groups, totaling at least 30 training sessions over a period of at least 2 years.

III. continuous provision of bailongball content - 30 credits (1 credit = 1 contribution)

Stories / texts / pictures / videos, promotion of Bailongball on any of the following platforms.

a) Instagram,

b) Facebook,

c) Bailongball website, whereby it is necessary to have posts on at least two different sub-platforms (a, b, c).

IV. Elective - 24 credits (1 credit = 1 time hour / training session / contribution):

Additional activities under I, II or III in any combination.

Certification Details:

The Senior Trainer Certificate is awarded on the basis of the following:

I. Practical experience (in face-to-face teaching):

The applicant spends 4 consecutive hours with a certified TBBF instructor and demonstrates his/her competency in all disciplines: Form / Freestyle / Cooperative / Competitive. The instructor must not be the same instructor who trained the applicant during the programme.

II. certification by a special commission:

The commission consists of 2 persons. They evaluate the activities of the applicant and his/her results in the training. They communicate with the "training" Instructor (I) to determine if / when the candidate can be certified. They also review the evidence the candidate has provided for Parts II, III and IV of the programme. Finally, they also attend (on-site or via online meeting) the final event, the practical experience (following), for one hour. Together with the TBBF instructor who leads the 4 hours, the commission exchanges views on the candidate's skills at the end of the final event in order to make a decision on accreditation and to present the Senior Trainer Certificate.

Training programme for Instructor 200 credits in at least 2 years
--

I. Practical experience (in face-to-face teaching) - 40 credits

40 hours with TBBF instructor or Prof. Bai

II. practical experience - 60 credits

Independently led courses / events, etc.: Leading regular trainings involving one or more groups for a total of at least 60 training sessions during a period of at least 2 years.

III. management, competition and content creation * - 60 credits

a) Organisation of championships, workshops, training camps, etc. - 1 credit point per 1 hour (max. 10 credits);

b) Teaching during a workshop, training camp etc. - 1 credit per 1 hour;

c) Participation in international championships - 3 credits;

- d) Teaching videos, creative articles in social media and press (no repetitions) - 4 credits, where it is necessary to have contributions on at least two different sub-items (a, b, c, d).

IV: Elective - 40 credits: additional activities under I, II or III in any combination.

Certification Details:

The instructor certificate is awarded on the basis of the following.

I. Practical Experience (in face-to-face teaching):

The applicant spends 8 consecutive hours (either one 8-hour day or 2 days of 4 hours each) with a certified TBBF instructor demonstrating his/her competency in all disciplines: Form / Freestyle / Cooperative / Competitive. The instructor must not be the same instructor who trained the applicant during the programme.

II. certification by a special commission:

The commission consists of 2 persons. They evaluate the activities of the applicant and his/her results in the training. They communicate with the "training" Instructor (I) to determine if / when the candidate can be certified. They also review the evidence the candidate has provided for Parts II, III and IV of the programme. Finally, they also attend (on-site or via online meeting) the final event, the practical experience (following), for one hour. Together with the TBBF instructor who leads the 8 hours, the commission exchanges views on the candidate's skills at the end of the final event in order to make a decision on admission.

Signed

The Board and the Training Commission of TBBF e.V.

Feb. 2021