

Heki Ryu Insai Ha

Method of Teaching Beginners in Kyudo
Kyudo Lehrmethodik für Anfängerunterricht

Prof. Mori Toshio
Universität Tsukuba



Heki Ryu Insai Ha

Method of Teaching Beginners in Kyudo
Kyudo Lehrmethodik für Anfängerunterricht

Prof. Mori Toshio
Universität Tsukuba

These notices were made during the seminar about teaching
methods held by Prof. Mori Toshio in Berlin, april 2002.
The english version was read and corrected by Prof. Mori Toshio
and completed by the two tables in the appendix.

Diese Aufzeichnungen entstanden während des Seminars für
Lehrmethodik mit Prof. Mori Toshio im April 2002 in Berlin.
Die englische Textfassung wurde von Prof. Mori Toshio gelesen und korrigiert
sowie um die beiden Tabellen im Anhang ergänzt.

copyright Michael Haller / Shuitsukan Kyudojo 2003/05

Vorwort Die hier vorgestellte Kyudolehrmethodik besteht seit 25 Jahren und wurde für Sportstudenten entwickelt, die ca. ein Jahr Kyudo üben. Nach der herkömmlichen Methode lässt das Interesse sehr schnell nach, bzw. man kommt bei Kursen nicht bis zum Abschluss und der Übende kann wenig Erfahrung mit dem Bogen machen. Nachteil der herkömmlichen Methode: Der Übergang vom Statischen zum Dynamischen. Schwierigkeit der hier vorgestellten Methode: Der Übungsleiter muss am Anfang ständig aufmerksam anwesend sein. D.h. Können und Verantwortung des Übungsleiters sind besonders gefordert.

Für diese Art Unterricht ist vor allem Erfahrung notwendig (als Trainer, Übungsleiter und Kyudoka). Übungsleiter sollten so unterrichten, um Erfahrungen zu sammeln. Das Ziel ist erreicht, wenn der Anfänger abschießen kann. Die alte Methode benötigt letztendlich weniger Erfahrung als die neue Methode.

Der Lehrende muss versuchen, die hierfür entsprechenden Voraussetzungen zu erarbeiten. Welche Form passt zu dem jeweiligen Schützen (Handicap)? Das heißt also, der Unterrichtende muss die unterschiedlichen Fähigkeiten und Eigenschaften der Übenden wahrnehmen.

Der Lehrende muss diese Unterschiede erkennen können. Man darf niemanden in eine bestimmte Form hineinpressen.

80 Prozent der Information verarbeiten die Menschen durch die Augen. Wenn man die Fähigkeiten nicht hat, ist es sehr schwer.

Technik • Die linke Hand greift den Bogen am Griff auf natürliche Weise, heißt, der Möglichkeit des Schützen folgend.

- Der Pfeil wird an der Markierung der Sehne (Nockpunkt) in die Sehne eingeklemmt. Der Pfeil wird von der rechten Hand zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten. Mittel- und Ringfinger ziehen die Sehne. Der kleine Finger ist eingerollt. Der Pfeil muss beim Auszug immer auf dem Handrücken am Bogen bleiben. Der Schütze steht vor dem MAKIWARA (Strohtonne) und zielt auf die Mitte.

- Der Schütze steht auf kurze Distanz (ca. 2 m) vor dem MAKIWARA (Strohtonne) und zieht den Bogen so weit aus wie er kann, ohne Angst zu bekommen oder unsicher zu werden.

- Die HASSETSU ASHI BUMI und DOZUKURI sowie auch TE NO UCHI werden später unterrichtet. Es wird nur eine Art ASHI BUMI gesetzt.

- Der Schütze hat an zwei Dinge zu denken: a) die Drehung des Bogens mit der linken Hand und b) gleichzeitig rechts weiterzuziehen (1mm pro Sekunde) – soweit angstfrei möglich. Die Arbeit der rechten und linken Hand beträgt vier bis fünf Sekunden (NOBI AI).

- Im Ziehen den Pfeil auslösen. Das Auslösen des Pfeils geschieht links und rechts gleichzeitig. Dabei dreht die linke Hand den Bogen stark und schnell (Finger der rechten Hand öffnen gleichzeitig). Von der ersten Übung an ist auf eine starke linke Bewegung zu achten; d.h. das erste und wichtigste ist, TSUNOMI und NOBI AI zu unterrichten.

- Beim Zielen im Auszug werden je nach Auszugslänge die rechte Hand oder der rechte Arm an den Wangenknochen gelegt. Öffnung / Richtung und Stand des Bogens werden dann mitkorrigiert.
- Das Ziel ist, die TSUNOMI wirken zu lassen, mit dem rechten Arm zu ziehen und groß zu öffnen ins Zanshin (2 sek. halten, Handrücken der rechten Hand nach oben und auf den Pfeil schauen, d.h. den Flug bis ins MAKIWARA verfolgen).

Im Mittelpunkt der Methode steht also 1. Zielen, 2. Wirkung und Arbeit der TSUNOMI und 3. NOBI AI. Heißt also:

- a) zielen
- b) linke Hand drehen
- c) rechte Hand ziehen
- d) groß öffnen
- e) 2 Sekunden halten

• Nach einer Weile der Übung erreichen die Schützen den vollen Auszug. Zur Überprüfung ist jetzt eine Markierung am Pfeil anzubringen. Nach diesem Maß wird jetzt das Ashi bumi festgelegt. Diese Position darf nicht verändert werden.

• Nach kurzer Zeit zeigt jeder Schütze seinen Charakter und seine Eigenschaften. Fehler müssen von Anfang an sofort korrigiert werden: z.B. falsches HO ZUKE, YURUMI, Überziehen. Der Schütze darf sich nicht am Arm treffen. Entsprechend ist die linke Hand zu korrigieren.

Die Pfeilfinger dürfen beim Auslösen nicht an der Sehne festhalten. Diesen Fehler schleppt der Anfänger mit sich weiter. Der Pfeil darf nicht vom Daumen herunterfallen, da der Schütze sonst einen Schrecken bekommt. Derartige Erfahrungen können das Interesse und die Begeisterung verringern. Weiterhin muss der Anfänger unbedingt angeleitet werden, die Augen offen zu halten.

siehe Anhang No.1

Die nächsten Unterrichtsschritte vor dem MAKIWARA sind:

- a. die Pfeilspitze wird mit zwei Fingern der rechten Hand verdeckt gehalten
- b. Setzen der Füße (ASHI BUMI)
- c. der Bogengriff wird vor dem Schützen auf Halshöhe gehoben
- d. der rechte Arm greift um die Sehne und
- e. die linke Hand greift den Pfeil zwischen Daumen und Zeigefinger
- f. der Pfeil wird nun in der Mitte gefasst und nach links geschoben, dann an der Nocke gefasst und weiter geschoben bis ca. 4 bis 5 cm vor der Sehne
- g. die Sehne wird unterhalb des Pfeiles gehalten und in den Pfeil eingenockt
- h. die rechte Hand fasst die Sehne 30 cm unterhalb des Nockpunktes
- i. der Bogen wird nun mit der unteren Spitze auf das linke Knie gestellt
- j. die rechte Hand wird zur Bauchmitte geführt, der Handrücken zeigt nach oben. Der Übende steht gerade.

Auch wenn der Bogen nicht auf der Kniescheibe hält,
bitte die rechte Hand in ihrer Position beibehalten
(DOZUKURI).

Von hier an bitte das Schießen wie vorher geübt
fortsetzen.

Wenn das TE NO UCHI am Anfang eines Einführungs-
kurses vermittelt wird, halten dies die Anfänger
konditionell nicht durch, die Hand wird schnell müde
(zweieinhalb Tage Einführungskurs). Hat man zwischen
den einzelnen Lektionen längere Pausen (z.B. zwei
Tage), dann wird das TE NO UCHI gleich am Anfang der
Ausbildung gezeigt und geübt.

Die restlichen HASSETSU werden mit weichem Hand-
schuh gelehrt und der Anfänger kann ab jetzt das
Training selbstständig aufnehmen. (Bei einem Inten-
sivkurs von zweieinhalb Tagen ist dies der Beginn des
zweiten Tages). (Wenn sich der Schütze später an das
Schießen mit dem weichen Handschuh gewöhnt hat,
kann man auf einen üblichen HEKI Drei-Finger-Hand-
schuh umstellen. Sollte der Schütze damit Probleme
haben, geht man noch einmal zum weichen Handschuh
zurück, z.B. wenn der Pfeil immer herunterfällt.)

- TORI KAKE: Die rechte Hand setzt etwa 10 cm unter-
halb der Nocke an und wird bis zum Pfeil hoch gescho-
ben. Die Achse durch den Daumen ist parallel zum Pfeil

und senkrecht zur Sehne. Für ein starkes Drehen der rechten Hand (dem HINERI) soll Platz für einen Pfeil zwischen dem Daumen und dem Pfeil sein.

- Auslösen durch Fingerschnippen und Öffnen
- Links drehen
- so groß wie möglich öffnen

Am Anfang gleich in den vollen Auszug ziehen, das heißt also, vom YU GAMAE zum TSUME AI.

Das MAKIWARA wird ab jetzt mit einem Zielpunkt (Kleber) zur Blickführung / Zielen versehen. Dies ist auch der Zeitpunkt, an dem die Rechts- oder Links- äugigkeit kontrolliert werden muss. Hier ist der Schütze bitte zu befragen, wie er Bogen und Ziel sieht.

Die nächsten Hassetsu, die vermittelt werden, sind

- a. UCHI OKOSHI und
- b. SANBUN NO NI

Dabei wird immer auf ein korrektes HO ZUKE geachtet.

Beim Abschuss ist darauf zu achten, dass die linke Hand keine Links-Rechts-Bewegungen ausführt und der Wangenkontakt des Pfeils ist zu beachten (HO ZUKE).

Zum Trefferbild am MAKIWARA:

Trifft der Pfeil rechts vom Zielpunkt, bedeutet dies, dass

die linke Hand zu schwach ist. Trifft er links, bedeutet dies, dass die rechte Hand zurückgegangen ist (YURUMI) oder der Pfeil den Kontakt zur Wange verloren hat. Korrektur für beide: TSUNOMI stärker einsetzen und rechts weiterziehen.

- TE NO UCHI: Die TSUNOMI wird an der rechten Innenkante des Bogens platziert und die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger nach unten weggerollt. Die TEN MONKIN wird an der linken Außenseite des Bogens angebracht und zwar so nah wie möglich zur TSUNOMI. Danach wird der kleine Finger so nah wie möglich zur Tsunami platziert. Die Spitzen des kleinen, des Ring- und des Mittelfingers bilden eine Linie entlang der rechten Innenkante des Bogens. Der Mittelfinger wird dicht unter den Daumen geschoben, ohne dabei die Lage der Tsunami zu verändern. Dann erst wird der Bogen aus der TSUNOMI heraus gespannt.

Bis die Hand richtig arbeiten kann, dauert es viele Jahre.

Es gibt drei Stufen:

- a) Training für die Form
- b) wie bleibt diese Form beim Ausziehen erhalten und
- c) wie arbeitet die linke Hand beim Abschuss.

Der Lehrende kann erzählen und zeigen, besser ist es aber, dem Schützen zu helfen, es selbst zu versuchen. Um Fortschritte zu machen, muss sich der Schütze an die Form des TE NO UCHI gewöhnen. Diese Methode

wurde aus der Notwendigkeit entwickelt, möglichst zu treffen und durchschlagend zu treffen. Nach der Unter-
richtung des TE NO UCHI gehen die Anfänger an das
MAKIWARA und versuchen das Gesehene selbst umzu-
setzen. Dabei hilft der Übungsleiter immer wieder, die
Form des TE NO UCHI zu finden.

Wenn der Anfänger die Form versteht und bis zum
NOBI AI beibehält, wird der Abschuss beobachtet:

- a. Richtung
- b. Geschwindigkeit
- c. Zeitpunkt (Wann der richtige Zeitpunkt des Abschusses ist, ist schwer zu beurteilen und braucht sehr viel Erfahrung. Man sollte als Übungsleiter sehr viele Schüsse gesehen haben)

Wenn die Anfänger einigermaßen an die Arbeit der linken Hand gewöhnt sind, und sie die Form des TE NO UCHI beibehalten, dann kann man die Form der HASSETSU einbringen. Nach drei Tagen ist die Form schon gut verstanden, die Erinnerung ist allerdings sehr schwach. Dies wird also zwei bis drei Monate vor dem MAKIWARA zu üben sein.

Wenn alle HASSETSU bis dahin vermittelt worden sind und das TE NO UCHI gelehrt wurde, sind die Anfänger als normale Schützen zu betrachten.

Wichtig ist, dass der Schütze stets die linke Hand schnell dreht und den rechten Arm schnell und groß öffnet. Diese beiden Vorgänge sind gleichzeitig durchzuführen. Wenn man sich an die Bewegung des Öffnens gewöhnt hat, kann das TAINOWARIKOMI geübt werden. Heißt: In dem Moment, in dem Pfeil und Sehne sich trennen, soll der Oberkörper vier bis fünf Zentimeter nach vorne kommen, wobei beide Arme nach hinten schnellen.

Wenn die Sehne immer wieder den linken Unterarm des Schützen trifft, sollte mehr FUSERU (die obere Bogenneigung zur rechten Seite vom Ziel) gemacht werden, um das Bewusstsein für das TE NO UCHI zu erhöhen, oder es wird eine dickere Sehne genommen oder schwerere Pfeile und ein leichterer Bogen.

Der Zeitpunkt, den Bogen zu wechseln beginnt, wenn der Schütze anfängt zu „überziehen“. Da der Anfänger mit einem leichten Bogen (8 bis 9 kg) den Kyudountericht beginnt, stellt sich die Frage, wie die Bogenstärke erhöht werden kann. Zum einen kann man die Sehne am oberen Bogenende abbinden, eventuell auch die Sehne am unteren Bogenende abbinden (mit einer gebrauchten Sehne). Weiterhin ist es möglich, im Griffbereich sowie oberhalb und unterhalb des Griffes mit Hilfe eines Bambusspanes oder einer dünnen Holzleiste, die mit Klebeband am Bogen fixiert bzw. umwickelt werden, die Bogenstärke zu erhöhen. Am Griff wird das Griffleder abgemacht und nach Anbringen des Bambus- oder

Holzspans das Griffleder neu gewickelt. Die Bambus- oder Holzleiste (Span) wird innen angelegt. So ist die Bogenstärke von 1 kg bis 5 kg zu erhöhen.

Wenn die Distanz zu groß ist, passiert irgendetwas falsches, z.B. geht die Balance verloren oder die Hand wird nach oben gerissen. Nach ca. einem Monat Bogenschießen vor dem MAKIWARA kann die Distanz auf 4 bis 5 m vergrößert werden. Dies muss vom Übungsleiter beobachtet werden.

siehe Anhang No.2

Eine gute Möglichkeit ist es, ein Netz aufzuhängen und einen Matoring vor dem Netz abzuhängen. Dieser MATO-Ring ist mit einem HOSHIMATO-Papier beklebt und mit einer Schaumstoffmatte gefüllt. Das MATO hängt jeweils in der entsprechenden Höhe, d.h. bei ca. 2 m auf MAKIWARA-Höhe und entsprechend bei 10 m tiefer bis 28 m 9cm über dem Boden. Wenn der Pfeil trifft, klingt es gut und der Pfeil bleibt stecken. So wird es für den Übenden nicht langweilig und der Anfänger kann gute Erfahrungen beim Abschuss mit dem Bogen machen.

Preface The method of teaching Kyudo presented here has existed for 25 years. It was developed for students of sport who train for about one year. When the traditional method is used, the interest often decreases soon because the shooter has no chance to shoot and gains little experience with the bow during the course. The disadvantage of the traditional method is changing from the static position into the dynamic movement. The method presented here requires a trainer who is attentiv and present form the very beginning, which means that both ability and responsibility are demanded. For this kind of teaching it is necessary to have experience (as trainer, teacher, shooter). Prospective teacher should teach this method to acquire more teaching experience. The aim is reached when the beginner is able to shoot. (The traditional method does not need as much experience as the new one). To follow the new method, the teaching person must try to work out the appropriate preconditions that are necessary. Which form fits to the respective beginner (handicap)? This means the instructor must perceive the abilities and qualities of the student. These differences have to be recognized by the teaching person: No one should be forced into a special form. As about 80 % of any information is taken visually it might be hard for those who are not able to learn through watching.

Technique • The left hand grasps the grip naturally; meaning the ability of the shooter must be counted for.

• The arrow is to be primed into the string at the nocking point. The right hand holds the arrow between thumb and forefinger. The small finger is rolled inside. While opening the bow, the arrow always has to be kept on the back of the left hand at the bow. The shooter stands in front of the makiwara and is aiming at the middle.

• The shooter stand a short distance in front of the MAKIWARA (about 2 m). He draws the bow as far as he can without being anxious or unsure.

• The hassetsu ASHI BUMI, DOZUKURI as well as TE NO UCHI are to be taught later. Only a kind of ASHI BUMI is set.

• The shooter has to think about two things: a) twisting with the left hand and at the same time b) drawing on with the right hand (1 mm per second – as far as possible without anxiety). The work of the left and right hand takes about four to five seconds (NOBI AI).

• Release of the arrow while drawing. The release happens right and left at the same time. During this the left hand turns the bow very strong and fast (fingers of the right hand open at the same time). From the very first exercises the attention has to be kept on a strong movement of the left hand, this means that the first and most important is to teach TSUNOMI and NOBI AI.

- While aiming the right hand or arm (depends on the length of drawing) lays on the cheek bone. Opening / direction and position of the bow have to be corrected then.
- The purpose is: work out an effective TSUNOMI, draw with the right arm and open wide into ZANSHIN (hold 2 seconds, back of the right hand up, watching the arrow, the flight of the arrow until it reaches the MAKIWARA).

Main points of this method are: 1. aiming, 2. effect and work of the TSUNOMI and 3. NOBI AI. This means:

- a) aiming
- b) twisting left
- c) drawing right
- d) open wide
- e) hold 2 sec.

- After a while the shooter reaches full draw (TSUME AI). To keep it the arrow has to be marked. This is the measure for ASHI BUMI. This position must be kept.
- Very soon the shooter will show his character and qualities. Mistakes have to be corrected immediately. For instance wrong HO ZUKE, YURUMI, drawing too wide. The shooter must not hit his arm. Corresponding to this the left hand has to be corrected. The arrow fingers must not cling to the string during release. If

see appendix no.1

they do the student will keep this mistake a long time. The arrow must not fall down from the left hand's thumb, because otherwise the shooter will be scared. Bad experience like this can decrease the interest and enthusiasm. In addition, the shooter has to be taught to keep his eyes open.

The next teaching steps in front of the MAKIWARA are:

- a. The top of the arrow is held in the right hand, hidden by two fingers
- b. Positioning the feet (ASHI BUMI)
- c. The shooter raises the bow until the grip is about in front of his neck
- d. The right arm goes around the string and
- e. the left hand takes the arrow with thumb and forefinger.
- f. Now the right hand takes the arrow in the middle and pushes it to the left. Then the right hand takes the arrow at the nock and pushes it to the left again, remaining about 4 - 5 cm to the string.
- g. The string has to be held beneath the arrow and then is put into the nock.
- h. The right hand takes the string at about 30 centimeters beneath the nocking point.
- i. The downside end of the bow is to be put on the left knee.

j. The right hand goes to the middle of the belly, the back of the hand up. The shooter stands in upright position. Even if the bow does not remain on the knee, please keep the position of the right hand (DOZUKURI).

From this point on please continue shooting as practiced before.

If you teach TE NO UCHI at the beginning of an introduction seminar, the students will fail because of condition deficit. The hand soon gets tired. If there are longer times in between (f.i. two days), only then is the Tenouchi shown and exercised from the very beginning. The remaining HASSETSU have to be taught with a smooth glove. From this point on the student can exercise by himself.

If later on the student gets used to shooting with the smooth glove you can switch to the normal three-finger-HEKI-glove. If the shooter has any problem with this change, he changes again to the smooth glove, f.i. if the arrow falls down often.

- TORI KAKE: The right hand sets to the string about 10 cm beneath the nock and moves up to the arrow. The axis through the thumb is parallel to the arrow and in a right angle to the string. To be able to turn the right hand strongly (HINERI) there should be space for one arrow between arrow and thumb.

- Release by snapping the fingers and opening
- Twisting left
- Open as wide as possible

From the beginning on the shooter should reach full draw; means: from YU GAMAE to TSUME AI.

From now on the MAKIWARA should have a concrete aiming point to support the direction of looking. At this time you should test with what eye the shooter is looking (right or left eye). The shooter has to tell you how he or she sees bow and target.

The next HASSETSU to be taught are

- a. UCHI OKOSHI and
- b. SANBUN NO NI

Parallel to this you have to pay attention to a correct HO ZUKE.

During release please pay attention on the left hand. It should not move from the left to the right. The arrow must keep in touch with the cheek (HO ZUKE).

Concerning the placement of hits on the MAKIWARA: If the arrow hits right from the target point this means that

the left hand is too weak. If the arrow hits left of the target point this means that the right hand went back (YURUMI) or the arrow lost contact to the cheek.

Correction for both: The TSUNOMI must work more and draw on with the right arm.

- TE NO UCHI: The TSUNOMI has to be placed at the right inner edge of the bow. The skin between thumb and forefinger is rolled down. The TEN MONKIN has to be placed at the left outer edge of the bow, as near as possible to the TSUNOMI. Now the small finger is placed also as near as possible to the TSUNOMI. The tops of small finger,

ring finger and middlefinger form a line following the right inner edge of the bow. The middlefinger has to be moved near under the thumb without changing the position of TSUNOMI.

Only now is the bow tensioned from TSUNOMI.

It takes many years until the left hand works correctly.

There are three steps:

- a. Exercising the form
- b. how the form is kept during drawing the bow
- c. how the left hand works during release

The teaching person can talk about this and show it, but it is better to help the beginner by letting him- or her try it themselves.

To make progress the beginner has to get familiar with the form of TE NO UCHI. This method was created out of the necessity to hit the target effectively. After teaching the TSUNOMI the beginner goes to the MAKIWARA to exercise what he saw. The teaching person helps him or her again and again to find the right form of TE NO UCHI.

When the student understands the form and keeps the Te no uchi up to NOBI AI, the teaching person has to watch the release:

- a. direction
- b. speed
- c. timing (the right timing for release is hard to judge and needs a lot of experience. The teaching person should have seen a lot of shots before).

If the shooter has become familiar with the work of the left hand to a certain degree and he or she keeps the form of TE NO UCHI, then the HASSETSU can be taught. After three days the form will be understood well, but the memory is weak. So the form has to be exercised in front of the makiwara for about two to three months.

When all HASSETSU and TE NO UCHI are taught the beginners are regarded as „normal shooters“.

It is important that the shooter twists the left hand very fast at any time, that he or she opens the right arm fast and wide. These two proceedings have to happen at the same time. When the shooter is familiar with the opening the TAINOWARIKOMI can be exercised. This means: In the very moment arrow and string separate the upper part of the body should go 4 to 5 cm forward while the two arms go back quickly.

If the string often hits the left arm of the shooter he or she should increase FUSERU (the above inclination of the bow towards the right side of the target) to enlarge the consciousness for Te no uchi. Or you take a thicker string or heavier arrows and a lighter bow.

The time to change the bow is when the beginner starts to overdraw his bow. For the beginner starting with a light bow (8 to 9 kg), the question is how to make it stronger. At first you can tie the string at the upper side of the bow. It is also possible to tie the string at the below side of the bow (with a used string). Another possibility is to fix a bamboo shaving at the grip, above and below the grip or a thin piece of wood. You fix it with tape. This makes the bow stronger. Directly at the grip you take off the leather and after having fixed the bamboo or wood shaving you make a new gripleather. The bamboo or wood shaving is always fixed at the

inner side of the bow. In these ways the strength of the bow can be changed 1 to 5 kg.

see appendix no.2

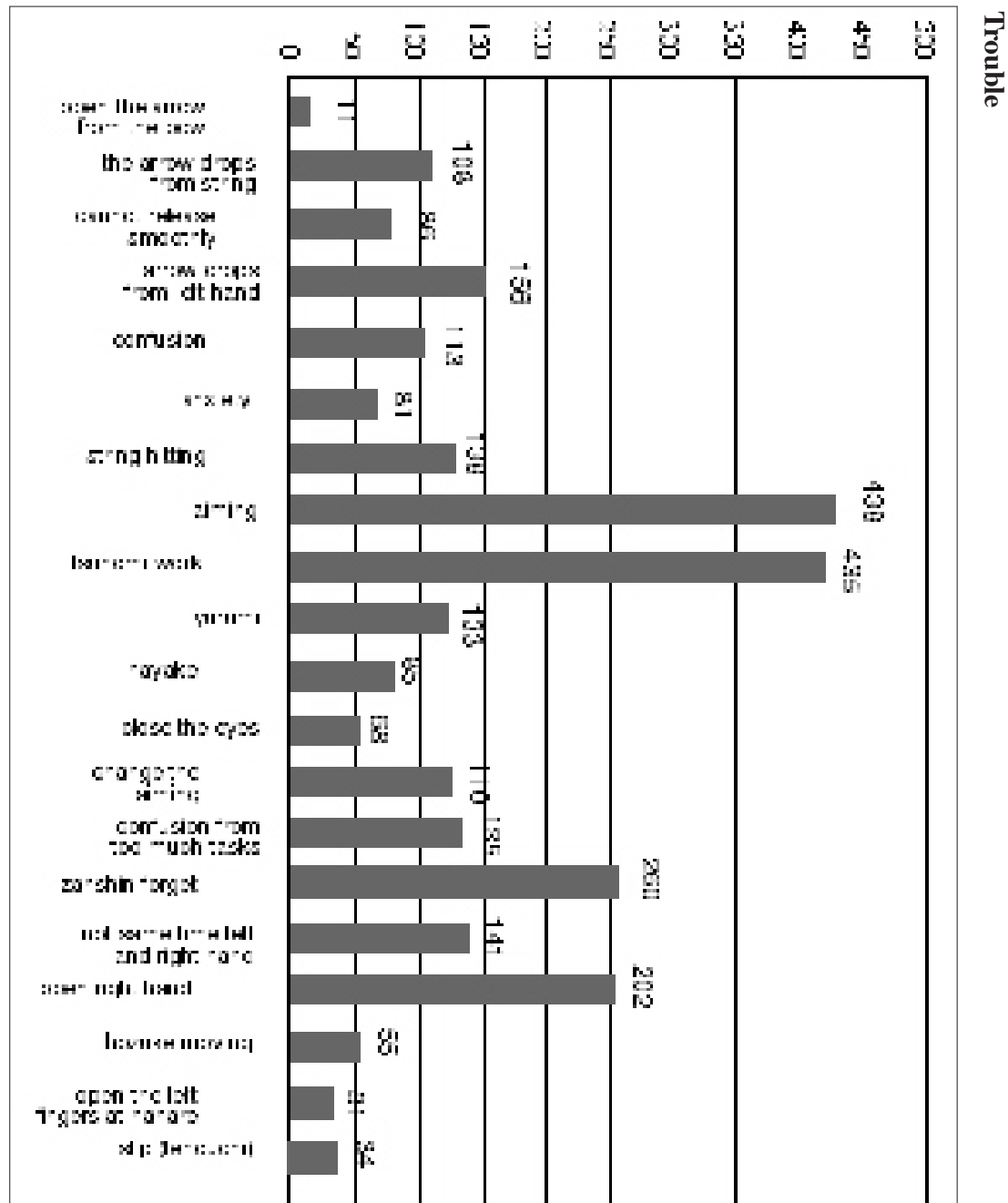
If the distance is too large, something wrong happens. For instance the balance disappears or the left hand is going up. After about one month shooting in front of the MAKIWARA, the distance can be enlarged to 4 to 5 meters. The trainer has to look at it.

A good possibility is to hang up a shooting-net and in front of the net a mato-ring with HOSHI-paper, filled with something like polystyrene. The MATO hangs in the appropriate height, so: in a distance of two meters in the height of makiwara, in a distance of ten meters lower and so on up to 28 meters and a height of 9 cm above earth. When the arrow hits the target the sound is good and the arrow keeps sticking in the target. So the beginner has no reason to be bored and he or she can have a good experience shooting with the bow.

Anhang / Appendix

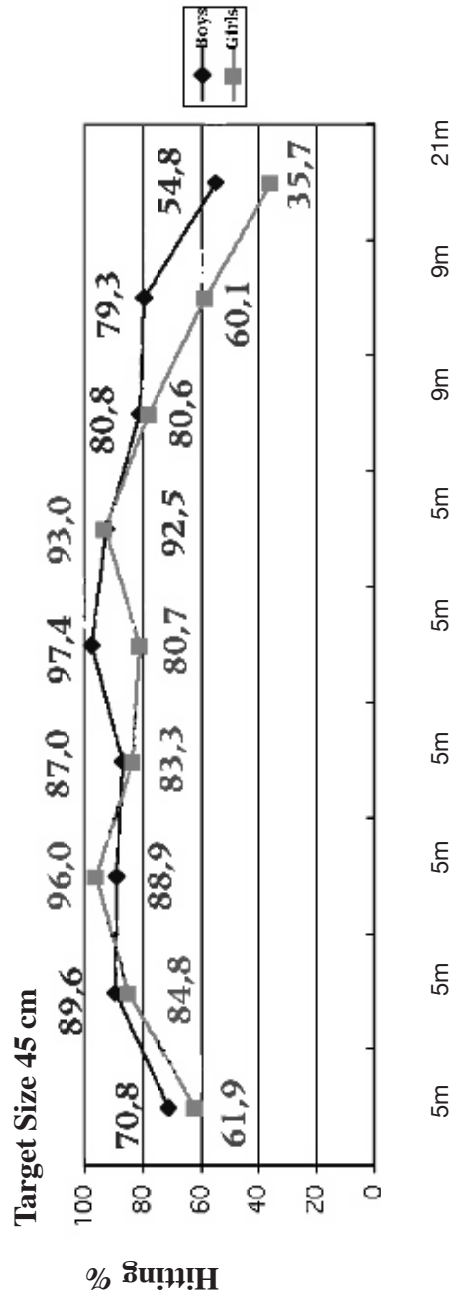
No.1

Times (Frequency)



Anhang / Appendix

No.2



Jeweils eine Woche eine Unterrichtseinheit, die Übung geht über drei Monate
 Lesson 1/week (75 minutes), the training goes on for three months



Herausgegeben von Shuitsukan Kyudojo
email: waldeck@shuitsukankyudojo.de
© 2003 / 2.Auflage ©2005