

弓道射法図解

Das Bogenschießen nach den Regeln der KYUDO-Schule

HEKI RYU INSAI HA

Prof. INAGAKI Genshiro TOKIO Japan Zeichnungen + Texte

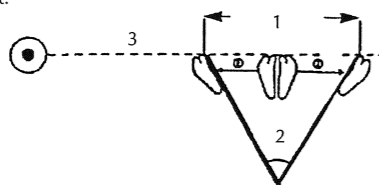
ASHIBUMI

Die Füße setzen

1.1 Der Abstand ist normalerweise die halbe Körperlänge. Der Abstand zwischen den beiden großen Zehen ist auch gleich der Auszugslänge im TSUMEAI = YATSUKA.



1.2 Die Ausführung erfolgt auf der Ziellinie, die durch die beiden großen Zehen läuft. Man setzt zuerst den linken Fuß, dann den rechten Fuß und schaut dabei, wo und wie man den Fuß setzt.



1.3 Drei Regeln
- Breite :
- Winkel :
- Richtung :

halbe Körperlänge (1)
ca. 60-70 Grad (2)
auf der Linie zum Ziel (3)

DOZUKURI

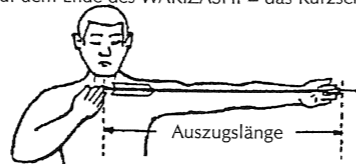
Den Körper ausrichten

2.1 Das untere Ende des Bogens wird auf dem linken Knie abgestellt - der linke Arm ca. 45 Grad zur Seite ausgestreckt. Die rechte Hand ist ungefähr am Nabel (in früherer Zeit auf dem Ende des WAKIZASHI = das Kurzschwert).



2.2 Bedeutet aber auch YATSUKA (Auszugslänge) mit 4 Bedeutungen:

- die Auszugslänge
- der Abstand zwischen der Daumenwurzel links und der Sehngarbe rechts
- die Breite des ASHIBUMI (der Abstand zwischen den beiden großen Zehen)
- Die Pfeile sind ungefähr 5 cm länger



YUGAMAE - 3 Phasen: zum Schießen vorbereiten

TORIKAKE

Das Fassen der Sehne und des Pfeiles mit der rechten Hand



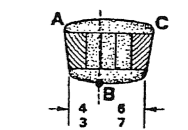
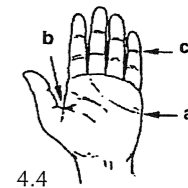
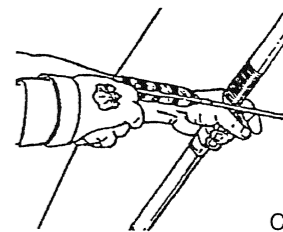
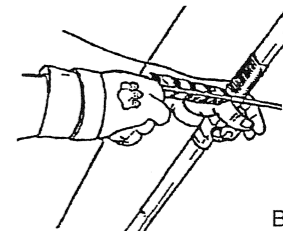
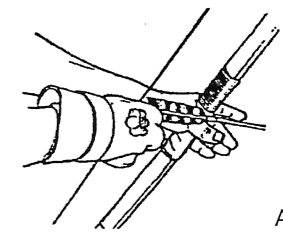
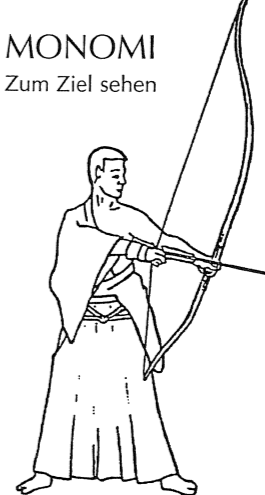
TENOUCHI

Die linke Hand am Bogengriff ansetzen



MONOMI

Zum Ziel sehen



4.1 Bei der Ausführung des TENOUCHI steht der Bogen etwa 45 Grad seitlich.

4.2 Dies ermöglicht die 4/6 Teilung am Bogen auf natürliche Weise.

4.3 Die korrekte Form des TENOUCHI ist der Schlüssel für eine hohe Pfeilgeschwindigkeit und korrektes Schießen.

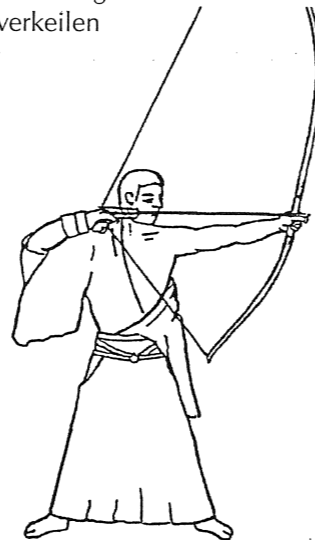
4.4 MOMIJI GASANE NO TENOUCHI (Ahornblatt)

- "b" an "B" - wobei die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger am Bogen von unten angedrückt wird. (A)
- "a" an "A" (vordere linke Kante des Bogens)
- "c" an "C" wobei der kleine Finger dabei so nahe wie möglich am Daumen sein muss (die Form des TENOUCHI muss so eng wie möglich sein). (B)
- Den Ring- und Mittelfinger einschieben und in eine Linie mit dem kleinen Finger bringen. (C)

5.1 Nach dem TORIKAKE und dem TENOUCHI drückt die linke Hand den Bogengriff etwa 12 cm in Richtung zum Ziel. Dieser Öffnung folgend dreht der Kopf zum Ziel. Die Augen fixieren die Mitte des Zieles.

TSUMEAI

Die Armgelenke verkeilen

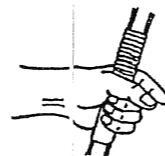


8. Vier Bedingungen gleichzeitig herstellen:

- Öffnen zur richtigen Auszugslänge
- Die Sehne berührt die Brust
- Der Pfeil berührt unterhalb des Wangenknochens das Gesicht
- Korrektes Zielbild

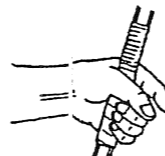
NAKAOSHI:

mittleres drücken= richtiges TENOUCHI



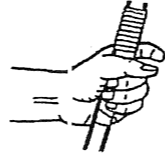
UWAOSHI:

drücken von oben= falsches TENOUCHI



SHITAOSHI:

drücken von unten= falsches TENOUCHI



ZANSHIN

Die zurückbleibende Form des Körpers und des Geistes



9. NOBIAI - (das Drücken und Ziehen der Hände.

9.1 Ohne die Bedingungen des TSUMEAI zu ändern, steigere da: Ziehen und Drücken sowie das Drehen des Bogengriffes in Richtung zum Ziel mit der linken Hand.

10. YAGORO: das Maximum des NOBIAI. Dies ist der richtige Moment für das HANARE durch die TSUNOMI (der Bogendruckpunkt an der Daumenwurzel der linken Hand).

11. HANARE - Auslösen

11.1 Nach Erreichen von YAGORO wird die maximale Drehkraft mit der TSUNOMI eingesetzt.

11.2 Die Arbeit der TSUNOMI muss sehr kräftig und schnell sein. Gleichzeitig öffnet die Rechte ziehend, mit starker Drehung aus dem Ellbogen (HINERI).

11.3 TAI NO VARIKOMI (den Brustkorb öffnen/teilen). Das Öffnen/Teilen des Brustkorbes im Abschuß. Bewege im HANARE die Mitte des Oberkörpers schnell und scharf nach vorne wobei die beiden Hände nach hinten springen. Dies erzeugt eine stärkere Abschußkraft (HANARE).

12.1 Der Bogen ist zum MATO hin geneigt (ca. 15°) und oben nach vorne geneigt (ca. 5 - 6°).

12.2 Die Oberseite der rechten Hand ist waagrecht. Dies ist die Folge der Drehung der rechten Hand vor und während dem HANARE (HINERI).

12.3 Die Hände stehen etwas tiefer als die Schultern.

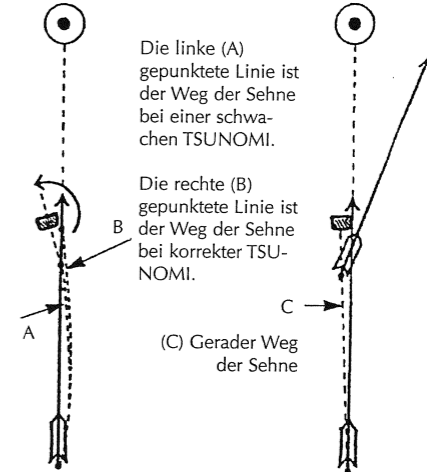
12.4 Die linke Hand hat sich etwas diagonal nach hinten unten bewegt. Die Rechte ebenso nach rechts. Bei Anfängern soll diese Bewegung so groß / so weit wie möglich sein.

12.5 Die Position der linken Hand ist das Ergebnis der Arbeit der TSUNOMI. Dies ist die wichtigste Technik und Arbeit beim Schießen auf 28m. Zur richtigen Ausführung dieser Technik bedarf es sehr viel Übung (durch Versuche wurde nachgewiesen, daß dies die größte Auswirkung auf die Trefferhäufigkeit, die Pfeilgeschwindigkeit und auch den Sehnenklang hat).

TSUNOMI NO HATARAKI

Die Arbeit des Bogendruckpunktes an der Daumenwurzel

Die Zeichnung stellt die Beziehung zwischen TSUNOMI, Bogen, Sehnenweg und Pfeilflug dar.



13.1 Um durchschlagend das Ziel zu treffen, muß während des HANARE der Bogengriff in Richtung zum Ziel kraftvoll gedreht werden.

13.2 Bei richtiger Arbeit der TSUNOMI trifft der Pfeil mit maximaler Durchschlagskraft das Ziel.

13.3 Wird ohne die Arbeit der TSUNOMI abgeschossen, kann die Sehne die Wange oder den Arm treffen. Der Pfeil wird nach rechts abgelenkt, schlingert horizontal und hat keine Durchschlagskraft.

NERAI

Das Zielen

Das Zielbild

im TSUMEAI

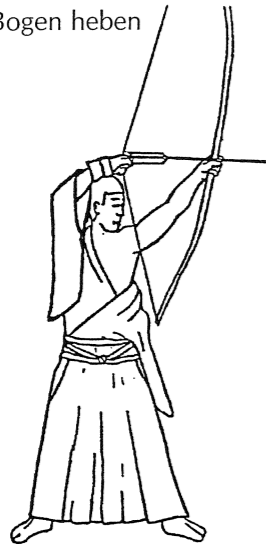
im SANBUN NO NI

im UCHI OKOSHI



UCHI OKOSHI

Den Bogen heben



6.1 MIZU NAGARE: Vorstellung: ein Regentropfen fließt langsam an einem geneigten Stab herab.

6.2 Der Bogen wird dann mit dem Pfeil so hoch wie möglich gehoben, ohne dabei die Schultern anzuheben.

6.3 Die linke Hand muss dabei etwas tiefer sein als die rechte Hand.

SANBUN NO NI

Der zweite Teil von drei



7.1 Die rechte Hand ist auf der Höhe der Augenbraue und gerade hinter dem rechten Ohr. Im SANBUN NO NI ist die letzte Möglichkeit der Kontrolle und Korrektur. Das Gefühl ist ähnlich dem Gefühl im TSUMEAI.

7.2 Kontrolliere die Balance der Kräfte zwischen links und rechts und wie diese Kräfte verteilt sind. Kontrolliere die Beziehung zwischen dem Ziel und der linken Hand. Wenn der Körper müde ist, wird sich die Zeit im SANBUN NO NI verkürzen. Beim Schießen mit einem schwachen Bogen soll man die Zeit im SANBUN NO NI verlängern.