

## **Anfängerunterricht**

### **Einleitende Hinweise**

1. Den Bogen immer am Griff fassen
2. Kein Lösen ohne Pfeil - max. 10 cm aufspannen
3. Sicherheitshinweis - nicht vor den Schützen gehen

### **1. Schritt – Nobiai + links drehen**

Abstand zum Makiwara erklären – 1x messen, dann erinnern  
Nockpunkt erklären

Bogen mit freiem Tenouchi fassen

- die Sehne mit 2 oder 4 Fingern
- beim Lösen alle Finger öffnen.
- bei 4 Fingern manchmal Probleme bei Frauen

In die Mitte des Makiwara zielen links vom Bogen

- Verhältnis Bogen-Makiwara
- nicht über die Spitze des Pfeils zielen
- Ziehen bis rechte Hand am linken Ellbogen

5-6 sec Nobiai

- 1mm/sec ziehen
- nicht mehr, da sonst Verwirrung (nicht 2 oder 3mm)
- Nach dem Zielen links mit dem Drehen beginnen

Beim Lösen links drehen aus dem Handgelenk

- nicht aus den Fingern
- linker Arm gestreckt

### **2. Schritt – Ashibumi + größerer Auszug**

Ausrichtung in Ashibumi-Linie

- Nach ein paar Schüssen Ashibumi erklären (3 Regeln)

Auszugslänge mehr und mehr steigern

- mit der rechten Hand das Gesicht berühren
- nach der Berührung bis 5 oder 6 zählen
- Ellbogen in Verlängerung des Pfeiles

Hauptpunkte : Tsunami und Nobiai

### **3. Schritt – Dozukuri + rechts öffnen**

Wenn Auszug bis Gesicht: Dozukuri erklären

- Ausrichtung der Schultern und der Hüfte - Aufrecht stehen
- dies durch den ganzen Schuss aufrechterhalten

Auszugslänge bis zum Ohr

- Öffnen der rechten Hand nach hinten
- Arbeit der linken Hand und Bewegung der rechten Hand gleichzeitig als 1 Bewegung

### **4. Schritt- Tai No Wari Komi**

Tai No Wari Komi machen lassen

- Im Abschuss den Oberkörper 3-4cm nach vorne
- Gleichzeitig linke Hand, rechte Hand und Körper – nicht den Körper später
- Balanciert links und rechts nach hinten – den Körper nach vorne
- Sehne an der Brust - sonst bewegt sich der Bogen und Zielen ist nicht möglich

### **5. Schritt – Handschuh + Torikake**

Handschuh mit Schutz des Daumens benutzen

In jedem Fall zunächst einen selbstgebauten Handschuh für einen Anfänger benutzen. Es ist nicht nötig, dass der Daumen gestreckt ist. Die Sehne sollte am Daumengelenk positioniert sein.

Reihenfolge :

- Freies Einnocken
- Ashibumi
- Dozukuri
- korrektes Torikake

### **6. Schritt – Tenouchi**

Tenouchi erklären

- vorher erzeugt dies zu viel Schmerz in der linken Hand

### **7. Schritt**

Falls Aufnahmefähigkeit

- Ushiooshi
- Sanbunoni - falls sie es aufnehmen können
- Hineri - rechte Handfläche oben im Zanshin

### Vorteil/Nachteil der Methode

Gesamter Durchlauf in wenigen Stunden

- Ablauf wird aber schnell vergessen - nicht automatisiert
- darum besser übertrainieren - 1/2 Jahr
- Hauptpunkt ist immer Tsunami + Nobiai + schnelles Hanare mit Tai No Wari Komi aus stabilem Dozukuri heraus

Schwierig bei dieser Methode: Übergang auf 28 m - hier werden leicht Fehler gemacht

- Erst auf kurze Distanz schießen lassen 4-5m

### Besonders zu beachten

- Yurumi
- Hayake
- Aufgeben der Hozuke
- Überziehen, zu weites Ziehen im Nobiai
- Augen offen lassen im Hanare

### Notizen

- Hochgezogene Schultern im Sanbunoni korrigieren. Hinterher nicht mehr.
- Wenn alles durcheinander kommt, bei Hinweis auf die Richtung der linken Hand: Langsam vorangehen beim Unterrichten. Nur kleine Hinweise geben, um die Aufmerksamkeit auf die linke Hand zu lenken; z.B. Druck der Finger.
- Öffnen der Finger der rechten Hand: nicht elegant aber kein Problem. Korrigieren, wenn Aufnahmefähigkeit vorhanden ist.
- Wenig Info: auf 1 oder 2 Punkte beschränken