

Sekine Yoshio Sensei

Vortrag zum Thema

Grundregeln für das Treffen

gehalten beim
Kader- und Trainer-Seminar
Rottweil
19.-21. August 2016

übersetzt von Manfred Speidel

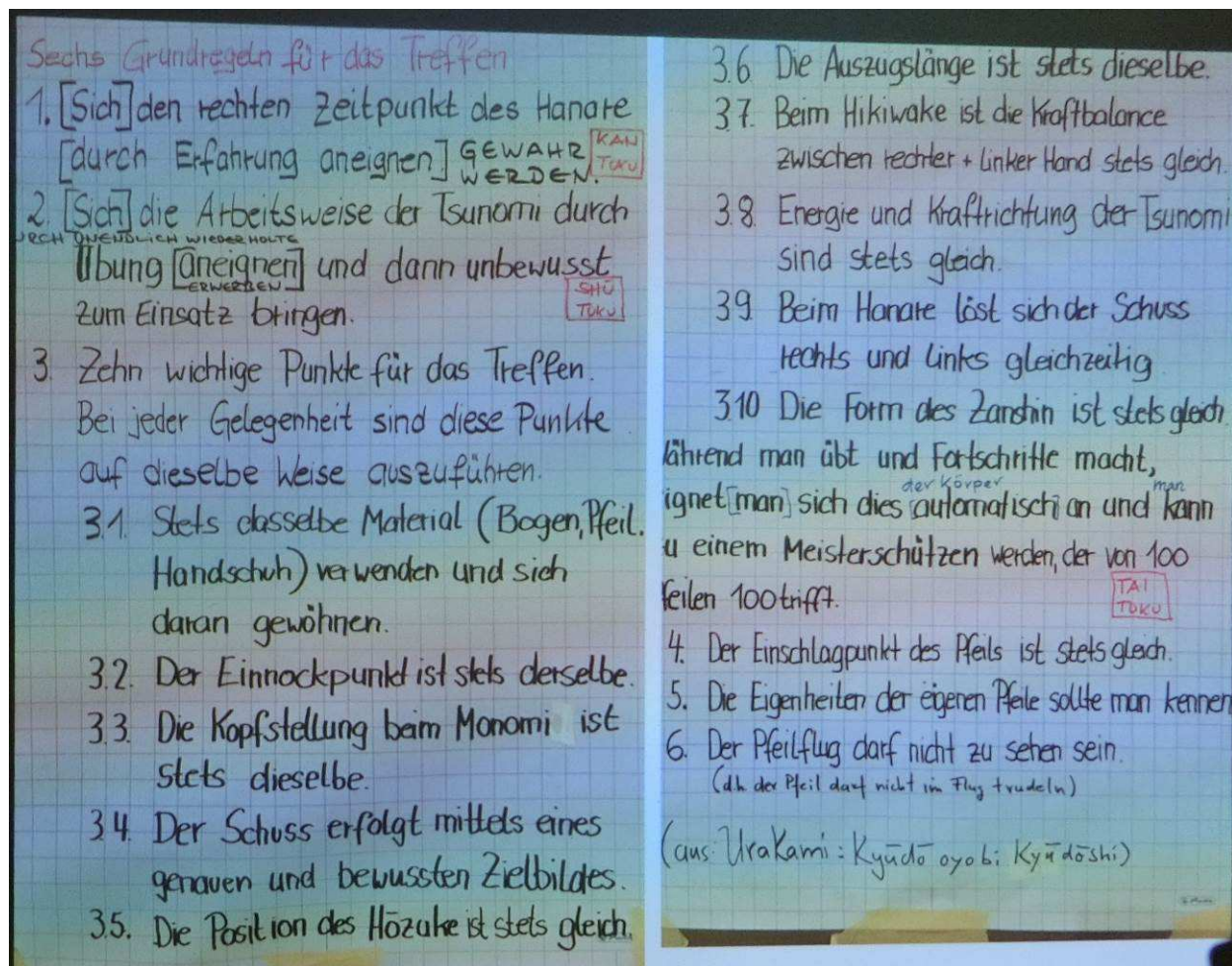


Zuerst zeige ich Euch einen Film. Das *HANARE* von *URAKAMI SENSEI*.



<https://youtu.be/mazpk7RY0aE>

Wenn man das Video sieht, ist das *HANARE* von *URAKAMI SENSEI* unwahrscheinlich schlicht und einfach. Ich denke, so ein einfaches *HANARE* zu machen ist erst dann möglich, wenn man alles insgesamt gemeistert hat. Das heißt, man kann jeden einzelnen Schritt, ohne darüber nachdenken zu müssen, korrekt ausführen. Eines der Gedichte besagt: wenn man einen guten Schützen sieht, dann sieht das nach gar nichts Besonderem aus, während ein schlechterer Schütze mit viel Emphase etwas machen muss, was dann eine Art Schau ist. Wenn ein Anfänger oder ein Außenstehender dieses kleine Video sieht, sieht er was völlig anderes, als wenn ein Fortgeschrittener diesen Film betrachtet. Der Fortgeschrittene wird merken, dass hier nichts zu sagen ist, dass wie selbstverständlich perfekt geschossen wird.



Diese Punkte sind aus dem Buch *Kyūdō oyobi Kyūdōshi*, *Kyūdō* und *Kyūdōgeschichte*, von *URAKAMI SENSEI* entnommen. Es geht um die Grundregeln des Treffens.

Die erste Übersetzung dieser Punkte wurde von Stefan Kühn gemacht. Um die japanischen Begriffe präziser zu bringen, haben wir dann nochmal zusammen mit *KUROSU SENSEI* die eckigen Klammern eingeführt und ein anderes Verb gesetzt. Und den japanische Begriff, der das auf den Punkt bringt, in rot dazu geschrieben.

1. den rechten Zeitpunkt des *HANARE* gewahr werden

Wenn ein Schütze links und rechts gleichmäßig auszieht und abschießt, aber den Zeitpunkt des *HANARE* nicht genau weiß oder einhält, dann ist sein gesamtes noch so schönes Schießen ohne Wert. Der Zeitpunkt des *HANARE* muss vom Schützen sehr genau empfunden werden. Der Schütze muss den Zeitpunkt gewahr werden (*KAN TOKU*). Der Schütze muss so üben, dass er genau an dem Punkt abschießt, an dem die *TSUNOMI* im *NOBIAI* auf dem Höhepunkt ihrer Kraft ist.

2. die Arbeitsweise der *TSUNOMI* durch Übung (*SHU TOKU*) erwerben und dann unbewusst zum Einsatz bringen

Die *TSUNOMI* auch unbewusst zum Einsatz zu bringen, ist das Ergebnis eines vielfachen und unendlichen Übens. Wichtig ist, dass man am Anfang jeden einzelnen Schritt, auch die Arbeit der *TSUNOMI*, bewusst machen muss. Und erst durch das unendliche bewusste Wiederholen, tritt die Möglichkeit auf, dass man das unbewusst einsetzen kann.



3. Wichtige Punkte für ein kontinuierliches Treffen

3.1 Stets dasselbe Material verwenden und sich daran gewöhnen

Voraussetzung für kontinuierliches Treffen ist, dass immer dasselbe Material (Bogen, Pfeile, Handschuhe) verwendet wird. Vor allem bei Bambusbögen, selbst beim gleichen Auszugsgewicht, ist der Charakter von Bogen zu Bogen unterschiedlich. Daher ist es wichtig, dass man, wenn es ums Treffen geht, immer denselben Bogen benutzt. Der Anfänger kann das nicht verstehen. Aber der Fortgeschrittene merkt, dass das Material, die Art des Bogens, einen Einfluss auf seine Art des Schießens hat. Beim Bambusbogen ist es immer notwendig, nach dem Aufspannen seine Form zu beurteilen. Wenn es notwendig ist, verbessert man die Form und lässt den Bogen dann ausruhen. Wenn sich nach 1-2 Stunden des Gebrauchs die Form verändert hat, muss der Schütze die Form wieder korrigieren. Ansonsten ändert sich der Pfeilflug, und die Pfeile treffen woanders auf. Am besten ist natürlich, wenn man am Anfang aufspannt, die Form entsprechend korrigiert und dann mit dieser korrigierten Form den ganzen Tag schießen kann. Wenn sich der Bogen sehr stark verändert, müsste man wieder eingreifen. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass sich der Pfeilflug auch wieder etwas verändern wird.

3.2 Der Einnockpunkt ist stets derselbe

Wenn man den Nockpunkt in der Vertikalen verändert, dann geht der Pfeil entsprechend nach oben oder nach unten. Wird der Pfeil zu tief eingenockt, dann reibt der Pfeil am zweiten Gelenk des Daumens der linken Hand und es entstehen Schrammen. Es ist wichtig, dass jeder seinen eigenen Pfeilflug beobachten und beurteilen kann und sich danach ausrichten kann.

3.3 Die Kopfstellung beim *MONOMI* ist stets dieselbe

Es gibt prinzipiell 4 Stellungen. Kopf zu hoch, Kopf zu tief, Kopf nach vorne gedrückt, Kopf nach hinten geneigt. Wenn ich von der korrekten Kopfhaltung abweiche, ändert sich die Flugrichtung und das Auftreffen der Pfeile.

3.4 Der Schuss erfolgt mittels eines genauen und bewussten Zielbildes

Beim Zielen muss der Schütze genau wissen, was das korrekte Zielbild ist. In den *HIKA* sagt das erste Gedicht, dass man bei der Jagd aus einem ganzen Schwarm Vögel einen auswählt, auf den man zielt. Man darf sich nicht durch die anderen irritieren lassen. Selbst wenn man das genaue Zielbild kennt, gibt es Schützen, die Angst oder Sorge haben, das auch einzunehmen. Wichtig ist eben, dass man die Überzeugung hat, dass man den richtigen Punkt hat, den man dann nicht mehr verändert. Denn wenn ich angekommen bin, und korrigiere dann etwas nach links oder rechts, dann ist in dem Moment der Wunsch da, abzuschließen. Das ist eine Ursache für *HAYAKE*. Wichtig für die Schützen ist, dass sie die 4 Punkte des *TSUMEAI* gleichzeitig erreichen, nämlich *HOZUKE*, Ziel, Auszugslänge und *MUNA ZURU*, also Berührung der Sehne an der Brust. Wichtig ist, wenn man sich das Zielen von jemandem korrigieren lässt, dass man ein absolutes Vertrauen zu dieser Person hat. Auf die Person, die einem das Zielbild korrigiert, muss man sich unbedingt verlassen können. Wenn man misstrauisch ist und das nicht glaubt, wird das Treffen nicht gut sein.



3.5 Die Position des HOZUKE ist stets gleich

Der Pfeil darf weder zu stark, d.h. zu sehr angepresst, noch zu locker sein oder gar das Gesicht überhaupt nicht berühren. Auch nicht zu tief oder zu hoch. Auch ist es schlecht, wenn man HOZUKE während des NOBIAI noch verändert oder korrigiert.

3.6 Die Auszugslänge YAZUKA ist stets dieselbe

3.7 Beim HIKIWAKE ist die Kraftbalance zwischen rechter und linker Hand stets gleich

Beim HIKIWAKE ist es wichtig, dass die linke und die rechte Hand stets gleichgewichtig ausziehen. Es darf nicht sein, dass die eine vorangeht und die andere hinterherkommt. Die Arbeit der beiden Hände muss gemeinsam und gleich sein und dadurch die Kraftbalance hergestellt werden. Wenn man sich vornimmt, die linke Hand dominieren zu lassen und insbesondere von SAN BU NO NI nach TSUMEAI mit links zieht, und die rechte dann nicht gleichzeitig mitmacht, dann erreicht man HOZUKE nicht. Und HOZUKE muss eben im TSUMEAI auch schon erreicht werden. Natürlich sagt man immer, die linke muss beim Aufziehen dominieren. Aber die rechte muss, wenn die linke Hand ein Stück Auszug macht, entsprechend auch ausziehen, damit immer auf beiden Seiten gleichmäßig ausgezogen wird.

3.8 Energie und Krafrichtung der TSUNOMI sind stets gleich

Für die Leistung und die Wirkungsweise der TSUNOMI ist es wichtig, dass immer der Kraftaufwand und die Krafrichtung die gleiche sind. Dieser Punkt ist besonders im Wettkampf wichtig. Krafrichtung und die Energie der TSUNOMI und auch die des rechten Armes müssen immer gleich sein. Das liest sich sehr leicht. Wenn man es aber verwirklicht, ist es doch sehr anspruchsvoll und sehr schwierig durchzuführen.

Wenn die linke Hand dominiert, aber die rechte Hand im Abschuss nachlässt, dann war der ganze Schuss umsonst. Die rechte Hand muss immer entsprechend der linken Hand Kraft investieren.

3.9 Beim HANARE löst sich der Schuss rechts und links gleichzeitig

Das gleichzeitige Abschießen betrifft den Bruchteil einer Sekunde. Wenn hierbei eine Seite nicht identisch ist mit der anderen Seite, dann wird der Pfeil nicht gerade aus fliegen.

Frage: Merkt der Schütze das selbst, wenn links und rechts ungleich auslösen, oder braucht man den Trainer dafür, um das zu erkennen?

Antwort: Ich denke, Ihr mit Euren Erfahrungen merkt das selbst. Natürlich ist das gut, wenn ein Außenstehender das sieht und es einem sagt, aber man muss das auch selbst wissen und beobachten können.

Zu dem Gleichzeitigen gehört nicht nur, dass der Pfeil geradeaus mit großer Geschwindigkeit fliegt, sondern auch, dass der Sehnenklang gut ist und das ZANSHIN schön ist. Das gehört alles dazu. Man erfährt es nicht nur hinterher, wenn man seinen Schuss noch einmal sehen kann, sondern im Moment des Abschießens.

3.10 Die Form des ZANSHIN ist stets gleich

Wenn das ZANSHIN bei jedem Schuss anders ist, ist das ein Zeichen dafür, dass die Kraftverteilung und der ganze Aufbau schlecht waren. Wenn das ZANSHIN das natürliche Ergebnis des Abschusses ist (und nicht künstlich erzeugt wurde), dann kann man sehr gut beurteilen, ob jemand gut geschossen hat.



Diese 10 Punkte müssen immer gleich durchgeführt werden. Beim Anfänger muss man immer sehen, dass er diese 10 Punkte Schuss für Schuss einhalten kann bzw. einzuhalten lernt. Der Anfänger kann das nicht leisten. Wenn der Schütze länger und öfter schießt und übt, kann er das leisten und es sich zu eigen machen, was mit *TAI TOKU* bezeichnet wird. Dass der Körper es sich aneignet ist das Wichtige.

Und wenn der Körper es sich angeeignet hat, es also Teil des Körpers geworden ist, dann ist es auch möglich, von 100 Pfeilen 100 zu treffen.

KAN TOKU, *SHU TOKU*, *TAI TOKU* sind die drei Aneignungsprofile

- *KAN TOKU*: etwas, was man selbst entdecken muss
- *SHU TOKU*: was man durch üben und trainieren erwerben muss, um es unbewusst machen zu können
- *TAI TOKU*: etwas, was sich der Körper durch vielfaches Wiederholen und angestregtes Üben, bei dem all diese 10 Punkte erfüllt sind, dann im Laufe der Zeit so aneignen kann, dass man unbedingt trifft

Frage zu 3.1, immer dasselbe Material benutzen. Wenn ich mit meinem Bambusbogen jeden Tag schieße, verliert er nach 3 bis 4 Wochen ziemlich viel *URAZORI*. Dann stelle ich den Bogen eine Weile weg und verwende einen anderen Bogen. Soll man das so nicht machen?

Antwort: Das kann man nicht so einfach als Regel sagen. Natürlich sind die Fiberglasbögen einheitlicher. Die verlieren auch im abgespannten Zustand ihre Form nicht. Beim Bambus ist das anders. In Japan in einem feucht-warmen Klima regeneriert der Bambus relativ schnell. In Deutschland ist es den größten Teil des Jahres trocken. Da kann es schon länger dauern, bis der Bambusbogen regeneriert. Früher hatten auch die Studenten in Japan Bambusbögen und Bambuspfeile benutzt. Seit vielen Jahren werden jedoch Fiberglasbögen und Aluminiumpfeile verwendet. Ich denke, im Durchschnitt ist die Trefferquote besser geworden.

Noch einmal generell zum Bambusbogen. Wenn man die Arbeit der *TSUNOMI* ernsthaft betreiben und lernen will, braucht man einen Bambusbogen. Das heißt nicht, dass es nicht empfohlen wird, einen anderen Bogen zu benutzen, sondern dass man diese Grundbedingungen kennt. Wobei auch die Bambusbögen vom Gleichgewicht her unterschiedlich sind. Damit muss man leben.

Wenn Du für einen Wettkampf übst und der Wettkampf bevorsteht, dann wäre es nicht gut, den Bogen zu wechseln.

4. Der Einschlagpunkt des Pfeiles ist stets gleich

Der Punkt, an dem der Pfeil auftrifft, muss immer der gleiche sein. Das heißt aber im Umkehrschluss, dass kontrolliert werden muss, warum der Pfeil beispielsweise rechts oder links neben das *MATO* geht.



5. Die Eigenheiten der eigenen Pfeile sollte man kennen

Insbesondere für Bambuspfeile gilt, dass sie niemals die gleichen Eigenschaften haben können. Bei sechs Pfeilen ist es fast unmöglich, dass sie immer denselben Charakter haben. Das heißt, ich muss den Charakter der einzelnen Pfeile kennen. Deshalb gibt es die Tradition, dass man sich die Pfeile markiert oder durchnummeriert, um dann zu wissen, der Pfeil hat eher die Tendenz nach oben, unten, links oder rechts zu gehen. Wobei die Varianten auch in den Federn liegen können, in der Art, wie die Federn aufgeklebt sind oder wie die Nocken geschnitten sind.

6. Der Pfeilflug darf nicht zu sehen sein

Der Pfeil muss gerade fliegen. Man sieht ihn nicht, wenn er fliegt. Wenn er trudelt oder schwänzelt, sich vertikal oder horizontal bewegt, dann sieht man, dass da entweder an der linken oder an der rechten Hand etwas falsch war.

Da sich der Bambuspfeil durchbiegt, verändert er bis zur Hälfte der Flugstrecke, also bei 7-8 *KEN*, noch seine Richtung. Aber in der zweiten Hälfte der Flugstrecke müsste er dann gerade fliegen. Man kann am Flug des Pfeiles selbst sehen, an welchen Stellen man schlecht geschossen hat. Wenn man selbst dieses Urteil fällen kann, dann ist auch das die Voraussetzung dafür, dass man besser wird.

Wir haben hier im Überblick verschiedene Aspekte als Grundregeln für das Treffen gesehen. Man muss jedoch insgesamt feststellen, dass *TSUMEAI* äußerst wichtig ist. *TSUMEAI* muss präzise sein.

Man muss sich zum Ziel setzen, dass *TSUMEAI* perfekt ist: Vom immer gleichen *TSUMEAI* ausgehend, sind die anderen Punkte, die hier behandelt wurden, zu beachten, um dann ein perfektes Schießen zu erreichen mit 100 Treffern bei 100 Pfeilen.

Frage: Habe ich es richtig verstanden, dass man *TSUNOMI* nur mit einem Bambusbogen richtig erlernen kann?

Antwort: Nur mit einem Bambusbogen kann man die *TSUNOMI* richtig verfeinern. Um die Idealfunktion der *TSUNOMI NO HATARAKI*, nämlich den Pfeil innerhalb dieser 4/100 Sekunden, vom Auslösen aus der Sehnenrube bis zum Auslösen der Nocke aus der Sehne zu kontrollieren, dazu ist nur ein Bambusbogen geeignet.

Wenn Du mit einem Fiberglasbogen *NEJIRU*, die Schraubung in der linken Hand machst, fliegt der Pfeil schon. Aber diese letzte zusätzliche Kraft, die bis ins *ZANSHIN* durchgeht, das ist nur mit dem Bambusbogen möglich. Wir haben das experimentell ausprobiert. Das schafft der Fiberglasbogen nicht.

Frage: Die Punkte 3.7 und 3.9 beschreiben die Balance zwischen links und rechts. Beide sind gleich. Gibt es etwas zu der Balance zwischen links und rechts im *HANARE* zu sagen. Dort beschleunigt ja die *TSUNOMI* explosionsartig. Das Gegenteil passiert auf der rechten Seite nur mit dem Ellenbogen oder mit dem Ellenbogen und zusätzlich noch mit dem *HINERI*?

Antwort: Es heißt, dass die linke Hand führt. Aber da die rechte Hand immer entsprechend der linken Führung weiter machen soll, gilt das im Moment des Abschusses genau so, dass die linke Hand, in dem Moment, wo sie durchdrückt, der rechte Ellenbogen auch nach hinten stoßen muss.

Im Mokuroku Nr. 14 wird beschrieben, dass der rechte Ellenbogen im *HANARE* hinten eine Wand durchstößt. Von außen gesehen ist es bei einem guten Schützen natürlich so, dass man das nicht sieht. Das geschieht wie selbstverständlich.



Hier ist *TAI NO WARI KOMI* nicht besonders erwähnt. Offensichtlich wird davon ausgegangen, dass *TAI NO WARI KOMI* selbstverständlich ist.

Es sind dann eben doch vier Punkte, die zu dieser Vollkommenheit führen. Das Zielen, das *NOBIAI*, die Arbeit der *TSUNOMI* und *TAI NO WARI KOMI*. Das ist ein Stück, ein Block.

Damit die Anfänger auch gute Fortschritte machen, muss der Lehrer darauf sehen, dass die Schüler diese 4 Punkte machen.

Es gilt eigentlich für alle Sportarten, wenn es darum geht, wie kann ich mir so etwas merken oder einüben. Dann muss ich darüber Bescheid wissen (*CHISHIKI*).

Das normale Üben besteht darin, dass ich weiß, was ich üben muss, und dass ich das dann mit dem Körper durchführen kann.

Um die Selbstbeobachtung zu unterstützen kann man ein „Tablet“ verwenden. Die Kamera des „Tablets“ nimmt den Schützen auf und auf dem Display wird das aufgezeichnete Bild zeitverzögert (z.B. um 15 Sekunden) kontinuierlich wiedergegeben. Damit kann sich ein Schütze kurz nach seinem Schuss selbst beobachten.

Hierfür gibt es Apps. Fürs iPad kann man はなまる (*HA NA MA RU*) verwenden. Für Android-Geräte geht das mit *Video Delay Instant Replay*.



はなまる



Video Delay Instant Replay

Auch beim Anfänger kann man so etwas ganz gut benutzen. Wenn man unterrichtet und einem Schützen lange Zeit nach dem Schuss sagt, was er zu beachten hat, dann hat er den Schuss nicht mehr in Erinnerung. Den größten Effekt hat man, wenn man innerhalb von 15 Sekunden seinen Schuss oder seine eigene Bewegung sehen kann, weil man da die Bewegung noch in der Erinnerung hat. Man bekommt seine Bewegung sozusagen vorgespiegelt. Ich denke, das ist eine sehr große Hilfe für die Selbstbeobachtung eines jeden.

Frage: Eine Frage zu 3.10. Die Form des *ZANSHIN* ist stets gleich. Das ist aber die Ideal-Standard *ZANSHIN*-Form.

Antwort: Beim Anfänger ist das Idealbild anders als beim Fortgeschrittenen. Beim wirklich guten Schützen ist das Idealbild nochmal anders. Beim Anfänger beispielsweise soll das *TAI NO WARI KOMI* sehr groß sein. Aber in unseren *KYUDO*-Alter hier ist es vielleicht nur 2 cm, also ganz wenig.

Die Hände sollten in Schulterhöhe, evtl. etwas tiefer sein. Sie dürfen nicht weit nach unten schlenkern.



(Gezeigt wurde ein Film von *INAGAKI SENSEI*, der 1990 aufgenommen wurde.
<https://www.facebook.com/jo.bando.9/videos/115043848584996/>, hier zwei screenshots)



Frage: Bei den EKF-Seminaren wollten die Lehrer, dass die Hände im *ZANSHIN* auf Schulterhöhe liegen. Tiefer liegende Hände im *ZANSHIN* wurden angekreidet.

Antwort: Die Fotos von *URAKAMI SENSEI* sind auch so, dass die Arme im *ZANSHIN* horizontal sind. *INAGAKI SENSEI* ging etwas stärker nach unten. Man muss immer die Fähigkeit des Schützen noch mit in die Waagschale werfen, wenn es ums Ideal geht.

Frage: Und was ist richtig?

Antwort: In dem Foto-Buch mit Frau *SAKURA*, das *MORI SENSEI* herausgegeben hat, sind die Hände im *ZANSHIN* auf Schulterhöhe. Es geht nicht darum, das *ZANSHIN* künstlich auf diese Höhe zu bringen, sondern durch die Technik, die man macht, soll das als Ergebnis entstehen. Der Anfänger hat kein Bewusstsein für das, was er macht. Aber der muss sich natürlich schon bemühen, dem Ideal nahe zu kommen. Im *MUGONKA* (Nr.10) und in Lehrbüchern von *URAKAMI*- und *INAGAKI-SENSEI* steht: Im *HANARE* soll sich die linke Hand um 4 *SUN* diagonal (man ist ja im vollen Auszug höher als die Schultern und muss deshalb etwas tiefer ankommen) und die rechte Hand 8 *SUN*, also die doppelte Strecke, bewegen. Wobei das nicht mechanisch zu messen ist. Das sind ja nur Merkwerte. Man darf das nicht als nachzumessende Idealgröße verstehen. Wenn man die Bewegung kontrollieren kann, und wenn man eben nicht entsprechend hin- und herschwankt, dann ist das ein Ideal, das man erreichen sollte.

3, 命中に関する要則六箇條(P252~256)

1. 離れの時期を感得する事が必要
2. 角見の働きを習得して、無意識の裡にも働かなければならない
3. 中に必要な條件
 - 3-1. 弓具(弓・矢・鏃等)は何時も同じものを使う
 - 3-2. 矢番えの位置は何時も同じ(握りの位置と矢番えの位置)
 - 3-3. 頭持ちが何時も同じ(左右上下の角度)
 - 3-4. 確信を持っての的を狙う
 - 3-5. 頬付けは何時も同じ
 - 3-6. 矢束は何時も同じ
 - 3-7. 両手の力が何時も平均している
 - 3-8. 角見の働きが何時も同じ力と要領
 - 3-9. 離れにおいて左右両手が同時に離れる
 - 3-10. 残心の形は何時も同一

以上の10項目(3-1~3-10)が何日これを行っても、同様に行われなければならない。しかし初心者は、一射毎にそれらの一々に就いて注意しなければならないことは、不可能に近い。次第に練習向上して行く中に自然に体得され、遂には百發百中の名選手になり得るのである。

4. 矢の着点は何度行っても同一
5. 矢の癖を見出す様に努める
(矢に番号 印を付ける)
6. 矢が飛行する際に矢色が見えてはならない

