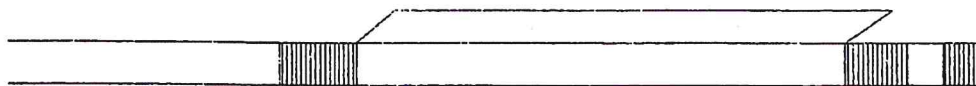


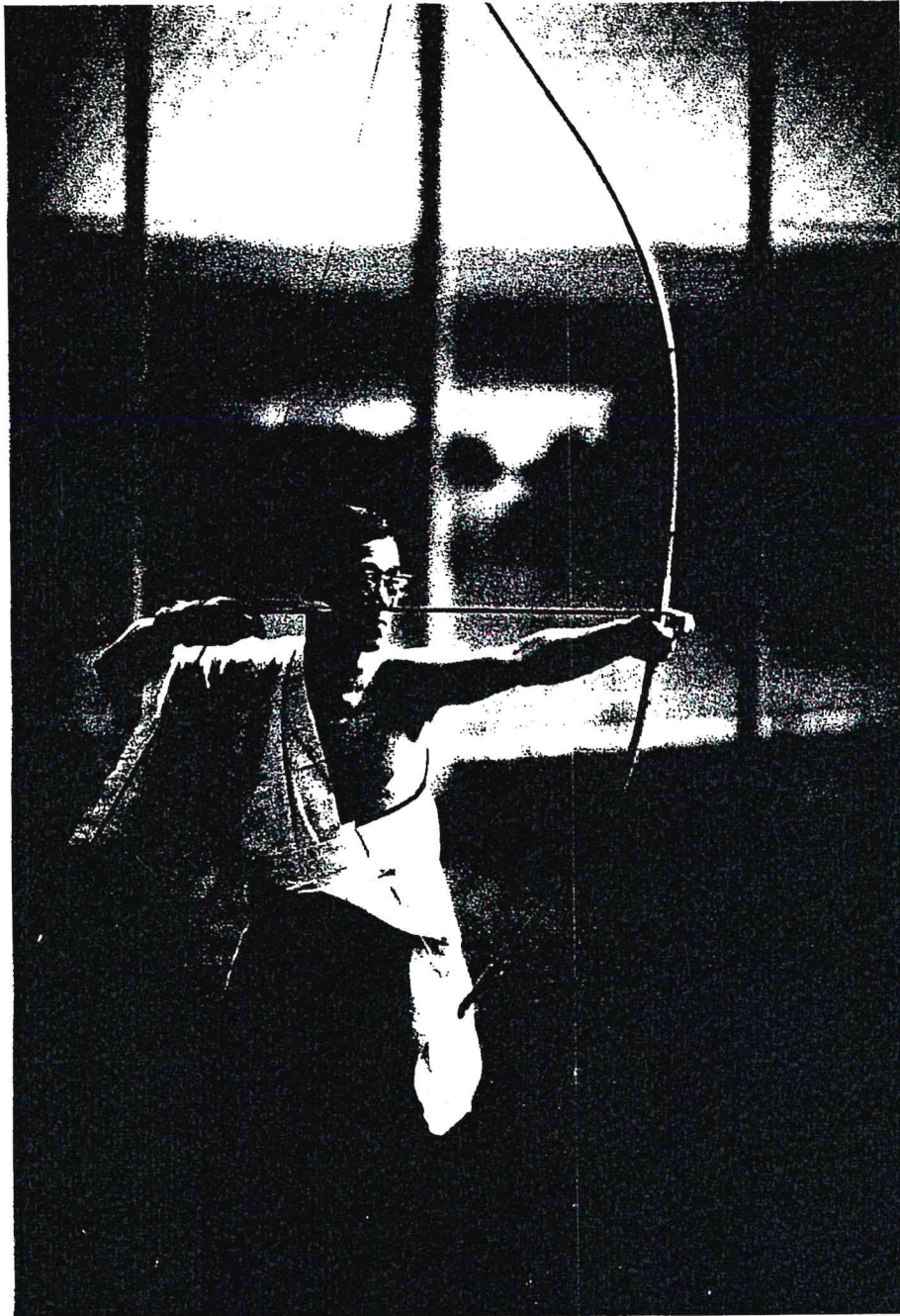
# **Kyudo-Vorträge**

von

Prof. Inagaki Sensei

8. Dan Hanshi





Prof. Inagaki Sensei bei einem Gasshuku in Rottweil, August 1978.



## Vorwort

Die Vorträge von Prof. Genshiro Inagaki Sensei, 8.Dan Hanshi habe ich bei Gasshukus in Deutschland von 1982 - 1989 mitgeschrieben.

Aus Gründen der Übertragung verzichtete ich weitgehend auf eine stilistische Glättung der Texte.

Ich habe mich aus verschiedenen Gründen entschlossen diese gesammelten Aufzeichnungen zu veröffentlichen. Einer davon ist, es existiert sicherlich viel authentisches Wissen über das Kyudo der Heki-Ryu Insai ha in Deutschland. Leider konzentriert es sich auf Wenige, soweit es die Grundlagen von Feliks Hoff's Lehrbuch übersteigt. Sicherlich eignet sich nicht alles, was die Aufzeichnungen enthalten, sofort für jeden Schützen. Da es sich hierbei jedoch um öffentliche Vorträge bzw. allgemeine Korrekturen handelt, gehe ich davon aus, daß ein ernsthaft Übender sich nach und nach das Niedergeschriebene zu Nutze machen kann.

Sollte manches Angesprochene den Leser zunächst mehr verwirren als nützen, so möchte ich in diesem Zusammenhang Inagaki Sensei zitieren, der einmal sagte, "Alles, dem man im Kyudo begegnet, hat natürliche Ursachen".

Die gesammelten Werke sind in erster Linie für Kyudo-Übende der Heki-Ryu Insai ha gedacht.

Dennoch dürften so manche Passagen auch für Übende anderer Disziplinen interessant sein.

In der Hoffnung, damit zu einer Vereinheitlichung der Technik im deutschen Kyudo beitragen zu können, wünsche ich viel Freude bei der Lektüre.

Karlsruhe, 26.5.1990

gez. Hans Zabochnik-Ihla



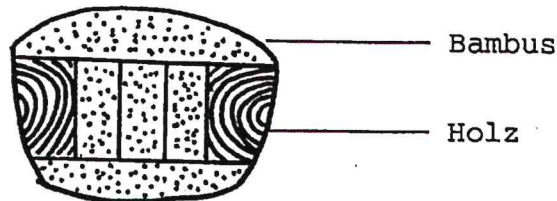
## Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	4
Wentorf 11.8.82 . . . . .	6
Rottweil 21.8.82 . . . . .	7
Wentorf 15.8.83 . . . . .	8
Wentorf 16.8.83 . . . . .	9
Wentorf 18.8.83 . . . . .	10
Nellingen-Ruit 20.8.84 . . . . .	13
Nellingen-Ruit 21.8.84 . . . . .	15
Rottweil 30.7.85 . . . . .	16
Rottweil 31.7.85 . . . . .	18
Tailfingen 12.8.86 . . . . .	19
Tailfingen 13.8.86 . . . . .	21
Tailfingen 14.8.86 . . . . .	23
Rottweil 15.8.86 . . . . .	24
Rottweil 19.8.86 . . . . .	25
Rottweil 21.8.86 . . . . .	26
Rottweil 24.8.87 . . . . .	28
Hamburg 25.7.88 . . . . .	30
Hamburg 26.7.88 . . . . .	31
Hamburg 28.7.88 . . . . .	33
Radevormwald 8.8.89 . . . . .	37
Radevormwald 9.8.89 . . . . .	39
Radevormwald 10.8.89 . . . . .	41
Wortverzeichnis . . . . .	42

## Bogen

Der Bogen wurde nach der Provinz benannt, in der er gebaut worden ist. Jede Bogenform entspricht einem bestimmten Verwendungszweck.

Satsuma nari - Durchschlag von Rüstungen  
Edo nari - Matoschießen  
Kashu nari - ausdauernd, schnelle Schießfolge



Der verleimte Bogenrohling wird umwickelt und die Kreuzschnüre verkeilt.



In Gegenrichtung spannt man später die Sehne auf. Der Bogen erhält durch Abtragen von Bogenholz an entsprechenden Stellen seine endgültige Form. Zwischendurch schießt man ihn immer wieder, um seine veränderten Eigenschaften zu überprüfen. Dies geschieht am besten durch einen guten Schützen.

Die Abschnitte dieser Arbeiten unterteilen sich in

1. Aramura (grob)
2. Karamura (fein)
3. ....

Ständiges Schießen zeigt die Schwachpunkte, die noch zu verbessern sind.

	schnell	langsam
Bambusbogen	Schenkel	Drehung
Glasfiberbogen	Drehung	Schenkel

### Monomi

Die durchschnittliche Gradeinteilung zwischen Kopfachse und Pfeilrichtung wird durch Monomi beeinflusst.

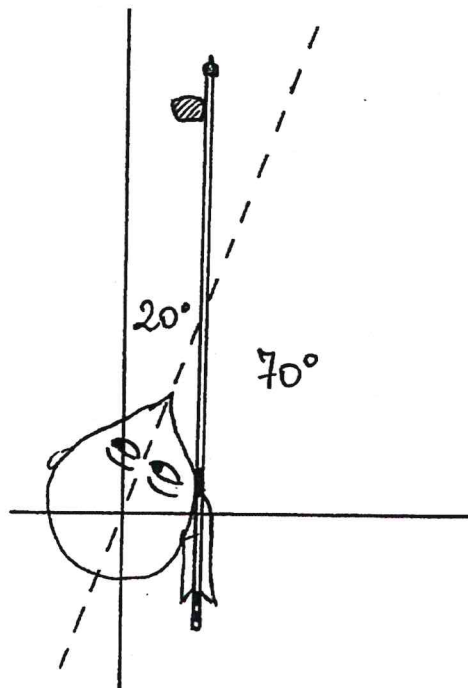
Dadurch ergibt sich eine entsprechende Sichtweise des Ziels am Bogen.

Die richtige Kopfhaltung in der Heki-Ryu ergibt sich aus der Drehung in Richtung eines links seitlich Rufenden.

### Lage des Pfeils

Die Lage des Pfeils ergibt sich aus

1. Hozuke (ausgehender Punkt)
2. Bogenzuggewicht
3. Pfeilgewicht



### Kyudo

Das Treffen des Ziels in der Heki-Ryu wird zum Maßstab für die Kunst des Schützen. Stimmt die Kunst, kann man das Ziel nicht verfehlen. Wenn ich mit korrekter Technik das Mato treffe (Nobiai), kommt das Herz zum Vorschein.



### Einsatz der Yunde

Der Weg der linken Hand, in Richtung der Bogendrehachse muß größer und somit kräftiger gemacht werden. Den bogenführenden Arm stark nach hinten unten führen.

Dies ist Voraussetzung, wenn man den Bogen bis ins hohe Alter schießen will, da im Alter die Muskelkräfte nachlassen.

Inagaki Sensei schoß in jungen Jahren einen 28 kg-Bogen. Jetzt mit 72 Jahren schießt er einen 16 kg-Bogen.

### Torikake

Die Sehne (Nockpunkt) liegt in (vor) der Körpermitte. Die Zughand kommt beim Zurückschwenken des Bogens der Sehne gleichzeitig entgegen.

### Tenouchi

Vor dem Ansetzen des Tenouchi muß der Bogen um 45° nach schräg links vorausgestellt werden.

### Hineri

Den rechten Unterarm nur soviel nach unten vorn ausdrehen, vom Ellbogen zur Hand hin, daß der Pfeil nicht von der Bogenhand herunterfällt (am Bogen bleibt). Ab Sanbunnoni gleichmäßig weiter, ins Zanshin ausdrehen.

### Tsunomi no hateraki

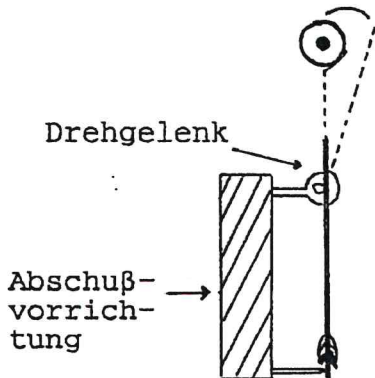
Den Bogen nicht aus seiner natürlichen Drehrichtung hinausdrücken (ansonsten pendelt der Bogen nach dem Abschuß).

### Warikomi

Der Bogen wird soweit ausgezogen, daß der Oberkörper (- beide Schulterpunkte -) im Hanare leicht nach vorne fallen.

## Tenouchi

Wichtigkeit des Tenouchi. Versuch: 20 kg-Bogen, Auszug 80 cm.



wird unter den vorgegebenen Bedingungen kein Tenouchi gemacht, weicht der Pfeil bis zu 1,40 m nach rechts von der Zielmitte ab. Beim Einsatz einer Drehkraft von  $36 \text{ kg} \cdot \text{cm}$  (=Drehmoment) fliegt der Pfeil gerade auf die Zielmitte.

## Lage der Bogendrehachse:



## Tsunomi no hataraki

Beim Abschluß wird der Bogen mit Hilfe der Tsunomi in seiner natürlichen Achse gedreht (stark und schnell).

## Technik

Für jede Arbeit das richtige Werkzeug.

- » Ziel = Treffen des Matos
- » Ursache des Treffens = korrektes Schießen

## Abstimmung der Bogenzugstärke auf den Schützen

1. Tenouchi muß möglich sein.
2. Alte Heki-Regel zur Ermittlung der Zugstärke:
  - a) Zwei gleichstarke Bogen, die ich gerade noch ausziehen kann / 2 = Zugstärke
  - b) Die Zugstärke wird auf den schwächsten Muskel abgestimmt.



## Treffen

Richtige Technik + richtige Kunst = richtiger Geist

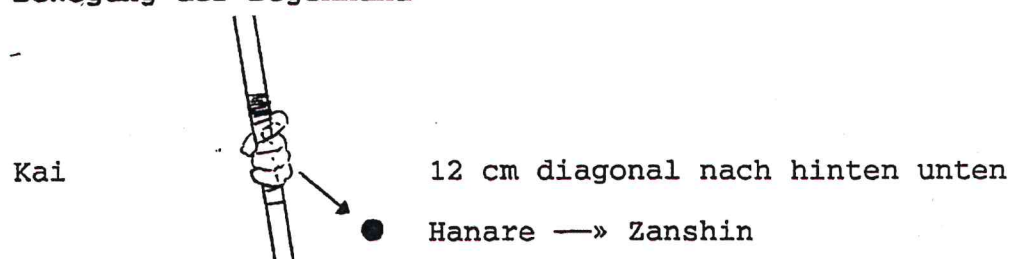
Herz + Technik = Einheit

shin + gi = i tai
-------------------

Der Geist muß sich gleichzeitig in der richtigen Art und Weise weiterentwickeln. Zum Verfeinern der Technik gehört auch ein Verfeinern des Geistes. Darüberhinaus gibt es noch etwas (-irgendwann-). So selbstverständlich, wie ein Baum im Wald steht. Bei Wind bewegen sich die Zweige.

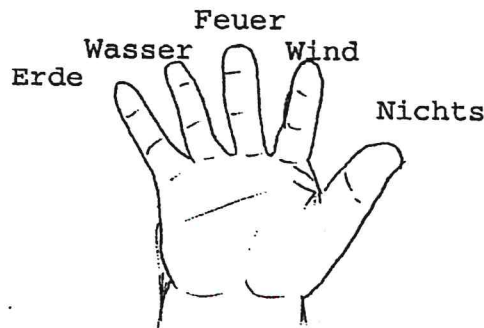
Die Übungen des Kyudo müssen das Treffen als Ziel haben. Treffen oder nicht Treffen ist das Spiegelbild des Schützen. Die Technik verfeinern und polieren.

### Bewegung der Bogenhand



### Mette (Katte)

Die rechte Hand führt die Sehne und den Pfeil. Sie soll beide ohne Nebenstörungen auf ihre Bahn schicken. Der Pfeil muß gerade (ohne Schlingern) fliegen können. Das Ziel muß unbedingt getroffen werden.

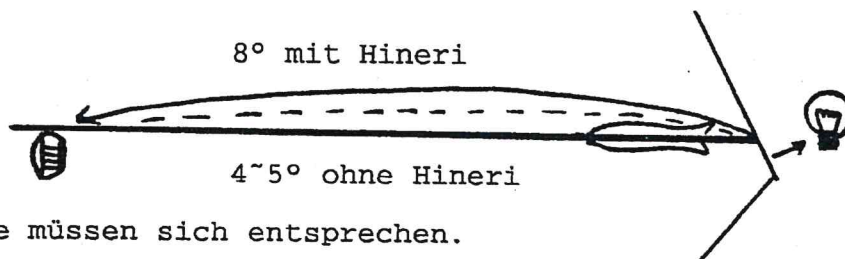


Der Daumen faßt mit seiner Nut die Sehne im rechten Winkel (Daumenachse zur Sehne  $\perp$ ). Mittelfinger und Zeigefinger werden auf den Daumen gelegt. Bei leichtem, dünnen Pfeil, der auf große Entfernungen geschossen wird, kann der Zeigefinger offen sein. Der Pfeil liegt parallel zur Daumenachse. Der Abstand zwischen Daumen und Pfeil beträgt 1 Pfeildurchmesser, da ansonsten der Daumen den Pfeil beim Abschuß aus seiner Bahn bringen würde. Ist dieser Abstand zu groß, fällt der Pfeil beim Auszug aus der Yunde.

### Hineri

1. damit der Pfeil nicht herunterfällt.
2. Daumen kann die Sehne so am leichtesten ausdrehen.
3. mit Hineri kommt die Sehne rechts außen vom Bogen parallel zum Pfeil nach vorn.

### Versuch:



Hineri und Yunde müssen sich entsprechen.

### Mette und Yunde

Die Mette darf nicht zurückkommen (Kraftverlust, Treffer werden verhindert).

500 jährige Samurai-Erfahrung:

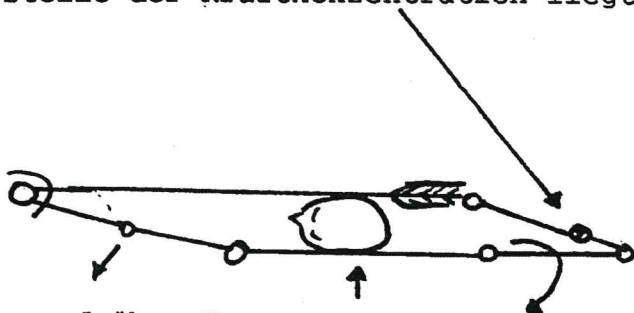
Zielen —» Yunde

Treffen —» Mette bringt den Pfeil in die anvisierte Richtung

Ein Kraftverlust der Mette liegt nicht am Ellbogen, sondern in der rechten Schulter.

## Warikomi

Warikomi (=hineinkommen). Beide Schulterpunkte kommen beim Hanare nach vorn. Die Stelle der Kraftkonzentration liegt nicht in der Hand.



Hayake —» zu frühes Hanare

Yurumi —» rechter Arm geht zurück (entgegen der Zugrichtung).

## Technik

Die Faust steht im Zanshin eine faustbreit tiefer.

Der kleine Finger und der Daumen der Bogenhand liegen eng am Bogengriff, der Mittelfinger wird gegen den Widerstand des Daumens von vorne dazwischengeschoben, ohne daß der Daumen angehoben wird.

Kraftverteilung: Die Yunde drückt doppelt so stark, wie die Mette zieht bzw. die Katte drückt den Bogen mit  $\frac{1}{3}$  und die Yunde zieht die Sehne mit  $\frac{2}{3}$  der Kraft.

Eine Ebene wird mit 3 Punkten festgelegt und fixiert: 1. Hozuke  
2. Sehne  
3. Tenouchi

### Lernstufen beim Kyudo:

1. die Kunst erlernen und behalten
2. auftretende Fehler sofort korrigieren und glätten
3. Reflektionen

Geist + Körper

### Diamant:

herausarbeiten  
polieren  
aufblitzen

### Die 6 Kreuze beim Bogenschießen:

- |             |  |
|-------------|--|
| 1. Torikake | Sehne - Daumenachse                          |
| 2. Tenouchi | Bogen - Unterarm                             |
| 3. Yugamae  | Unterarm - Sehne                             |
| 4. Tsumeai  | rechter Halsmuskel - Pfeil                   |
| 5. Ashibumi | Oberkörper - Becken                          |
|             | Oberkörper - Schultern (bei anderen Schulen) |
| 6. Zanshin  | Körper - Arme                                |
- Das 6. Kreuz entsteht nur, wenn die ersten 5 Kreuze eingehalten worden sind.

### Dozokuri

Weite =  $\frac{1}{2}$  Körperhöhe, Fußwinkel =  $60^\circ$ , Unterbeine mit Kraft, Oberkörper natürlich aufrecht auf dem Unterbau (wie eine Marionette), das Becken wird leicht nach vorne gekippt, Wirbelsäule leicht gebogen, insgesamt leicht kraftvoll, Kraftkonzentration bei Tsumeai steigern, Kraftmittelpunkt = unterhalb dem Bauchnabel (Kraft im Bauch).

### Torikake

Die erste Gelenkfalte des Mittelfingers liegt auf dem Daumen. Beide Finger üben den gleichen Druck aus. Die Kraft der Finger soll verhindern, daß der Daumen dem Sehnendruck nachgibt. Der Daumen hat keine Funktion. Nimmt die Kraft der Finger bei wachsendem Auszug ab, fängt der Daumen an zu rutschen. Der Fingerdruck muß wieder angepaßt werden —» knistern.

Technik für Durchschlag: beide Finger liegen auf dem Daumen.

Technik für Entfernung: Der Mittelfinger liegt auf dem Daumen. Der Zeigefinger ist gestreckt. Er gibt dem Pfeil halt. Bei geringerem Hineri, mit einem Handschuh aus weichem Leder, wird der Daumen geschnipst —» Mongolen, Sarazenen.

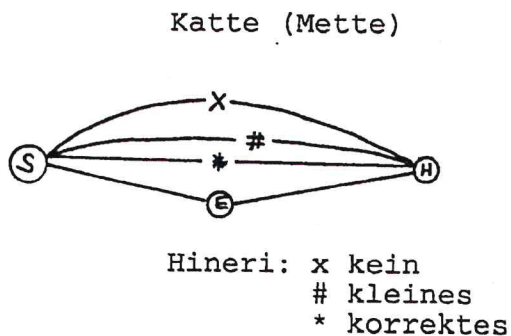
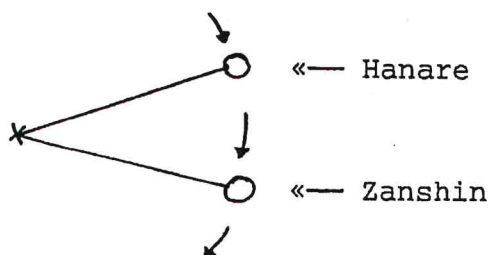
Atmung: auf natürliche Weise —» Tausendfüßler

### Kiai

1. vor dem Hanare: die Kraft würde sonst nicht ausreichen
2. nach dem Hanare: dem Pfeil nachrufen, geistige Kraft nachschicken

### Zanshin

Zan = bleiben, shin = Körper oder Herz, Geist.  
Die richtige Form beim Zanshin ergibt sich nur, wenn die Kraft beim Nobiai richtig eingesetzt war.





## Treffen

Das ursprünglich natürliche Ziel der Technik besteht darin, etwas in der Entfernung zu treffen bzw. die ursprüngliche Freude (Lust) etwas entferntes einzuholen, das außerhalb der unmittelbaren Reichweite liegt.

Selbstverständlich geht es beim Bogenschießen ums Treffen. Vor diesem Hintergrund ist es die Technik einer orthodoxen Schule, die, wenn man ihr folgt, zum Treffen führt.

Man kann jedoch auch ohne eine Kunst zu beherrschen treffen. Dies geschieht dann durch Gleichgewichtszustände. Die lange traditionelle japanische Lehre belegt, daß derartiges nicht von Dauer ist. Lernt man in einer orthodoxen Schule, kann man auch noch nach 10, 20 und 30 Jahren das Ziel treffen. Der Bogenschütze hat die Wahl, ob er kurz- oder langfristige Erfolge anstreben will, die auf lange Sicht gesehen auch geistige Tiefe bekommen können. Wählt man die korrekte Art des Schießens, schießt man ohne Qual und Sorge ums Treffen. Dadurch erhält man sich den Frieden des Herzens.

Wer seinen Weg entsprechend der Lehre geht, kann ohne Sorge und Qual, mit positiver Spannung in Körper und Geist, zum munenmuso (Welt ohne Gedanken) kommen. Viele Kyudoka können meiner Ansicht nach im Nobiai dazu kommen. Jedoch verlassen viele diesen Raum wieder, ohne den darin befindlichen Schatz erfaßt zu haben.

Ich bin davon überzeugt, wenn ihr diese Punkte nachvollziehen könnt, euch nach der Lehre richtet, auf diese Art und Weise trifft, so könnt ihr in dieser positiven Spannung den Geist des Bogens finden.

Ich bitte euch, aus dieser korrekten Technik heraus mit dem Schießen zu beginnen.

Falsches Gutdünken stellt einen selbstgebauten Weg dar, der keine große Zukunft hat.

Ich wünsche euch von ganzem Herzen, daß ihr aufgrund langjähriger Übung diesen Schatz wahrnehmt und ihn im Zanshin mitnehmen könnt.

Ich möchte, daß ihr die Erfahrung macht, daß wenn ihr eine Blume mit klarem Blick noch einmal anschaut, diese Blume, die Welt, der Himmel schöner sind als je zuvor.

Dann übersteigt ihr den steinzeitlichen Jagderfolg und könnt das wirkliche Kyudo erfahren.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, daß ihr dann seht, daß alles schön ist und wir Freunde sind.

## Kyudo heute und morgen

Wir werden heute nicht über die Kunst reden, sondern was mir sonst auf dem Herzen liegt.

Bogenschießen, wie es derzeit gemacht wird, ist eine junge Kunst, 100 Jahre alt. Wie ihr alle wißt, ist die Wandlung Japans ins Moderne etwas über 100 Jahre her. Man hat damals Dinge, die von außen kamen hoch eingeschätzt. Dabei Traditionelles beiseite geschoben. 20-30 Jahre nach dieser Umwandlung von 1867 sagten einige Leute, wir müßten das Alte für künftige Generationen erhalten.

Die alten Kampfkünste wurden wieder belebt und z.B. in Schulen eingeführt. Damals entstand eine neue Form des KyuJutsu, bei der Aspekte des Sports und der Zeremonie mit eingeflossen sind. Seit dieser Zeit entstanden 2 Vorstellungen von Kyudo:

1. Kunst, die zu üben ist und so die psychischen Aspekte findet.
2. Zeremonie, bei der die Körperertüchtigung im Vordergrund stand.

Die 1. Linie, die an der Linie der Samurai anschließt (Bushi), entspricht der gegenwärtigen Heki-Schule. Ziel und Richtung der Heki-Ryu sollten entsprechend der Überlieferung erhalten werden. Die andere Linie ist die der Zeremonie und der Bewegung (moderne Richtung). Diese Leute produzierten, formten dieses Kyudo. Die Formgestaltung stand im Vordergrund, die nicht dem wissenschaftlichen Bogenschießen entspricht.

Ein Ziel war, das Bogenschießen anderen vorzuführen oder von anderen gesehen zu werden. So wie die Heki-Schule sich selbst verstand, ist es wichtig, dem Schützen zu helfen sich selbst zu sehen und auf sich selbst gestellt zu sein. Die überlieferte Technik wurde dabei nicht verändert.

Heute, nachdem wir eine große Anzahl von Forschungen und Experimenten gemacht haben, können wir keinen der traditionellen Punkte in Frage stellen. Das moderne Kyudo hält diesen Forschungsergebnissen jedoch nicht stand und enthält unrichtige Punkte. Denken wir an die Zukunft des Bogenschießens, müssen wir auf der Heki-Schule und vernünftigen Forschungen aufbauen, um den Erhalt des traditionellen Kyudo zu sichern.

Z.B. beim Hanare. Die Arbeitsweise der Tsunami und die Bewegung der linken Hand steht im Gegensatz zur rechten Seite —» andere Sportarten. Kontrollstation für die linke Hand ist die rechte Gehirnhälfte, für die rechte Hand die linke Gehirnhälfte. Die gemeinsam ablaufende Koordination muß für die Funktion noch erforscht werden. So wissen wir im Moment noch nicht, welcher Punkt diesen gemeinsamen Punkt bringt.

Mein Ziel ist eine Form des Bogenschießens zu entdecken, mit den modernen Wissenschaften wie Physiologie, Psychologie usw., sie zusammen zu bringen und das Verständnis zu erhalten.

Wir haben tatsächlich vor einiger Zeit eine derartige Forschungsgemeinschaft begonnen. Natürlich ist die Kunst sehr schwierig, und das wißt ihr alle sehr gut, alleine die Arbeit der Tsunami. Und weil das so schwierig ist, kann ich das Training keinen Tag ausfallen lassen. Aber ich bin davon überzeugt, daß wir die Theorie finden werden, die allen einleuchtet.

So wie das gegenwärtig in Japan passiert, wo man mit Höflichkeit und Bewegung das Kyudo bedenkt, wird es bald am Ende sein.

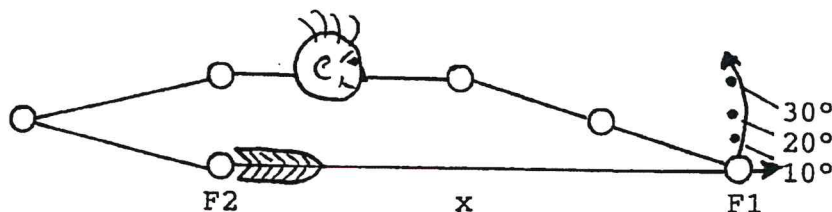
Wir möchten 1. das traditionelle Kyudo üben  
2. und mit modernen Hilfsmitteln erforschen.

An dieser Stelle bitte ich, beteiligt euch an dieser Forschung.



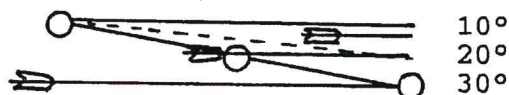
## Kunst, Technik des Kyudo (Ausgangspunkte)

Das wichtigste ist das Nobiai. Wenn man abschießen soll, ist es das wichtigste eine Arbeitsrichtung zu finden, die den Pfeilflug nicht stört.



Den Bogen drehen. Es ist gut, wenn der Pfeil die Tangente zu dieser Drehbewegung bildet.

Abschuß der Hand sehr instabil (+), rechte Hand nimmt die Kraft auf. Die linke Hand ist aktiv und bestimmt die Kurve der Bogendrehung. Das Ideal bedeutet, nicht zurückzugehen und den Pfeil mit einer kräftigen Bewegung mit der linken Hand abzuschließen. Kräftiges Auseinanderziehen (F1, F2) mit Hanare ergibt den Abschlußpunkt (x). Drehen links und Öffnen sind zwei unterschiedliche Dinge. Legt man beides zusammen, ergibt sich Drehung und Bewegung des Armes in einem.



Die Unterrichtenden sollten keine eigenen Ideen einbauen. Für sich selbst mag das richtig sein, aber jeder hat einen eigenen Körper und andere Vorstellungen. Was wir hier erhalten, beruht auf einer Jahrhunderten alten Tradition. Nur das sollte weitergegeben werden, nicht das selbst Zusammengereimte. Werte können unterschiedlich aufgefaßt werden. Der Lehrer muß das Richtige zeigen können. Der Unterricht ist schwierig, weil die Schüler auch das Falsche nachmachen. Deshalb muß der Lehrer ständig versuchen seine Fehler zu verbessern. "Unterrichten ist Lernen" sagt ein altes Sprichwort. Es ist jedoch menschlich, daß alles unvollständig ist. Deshalb mit aller Kraft an der korrekten Technik arbeiten, studieren und verbessern.

1. Der Standard bleibt dabei die alte Überlieferung.
2. Sehen wie es jemand macht, der die alte Tradition beherrscht und damit umgeht.

Aus einer Geschichte Chinas im 7. Jahrhundert: "Sieht man an einem 3-Jährigen und an einem 60-Jährigen etwas gutes, so sei es mein Lehrer." Das gilt für uns alle. Am Bogen lernt man ein ganzes Leben. Zentraler Punkt ist das Treffen. Korrektes Schießen = Treffen. Derjenige, der zuerst über Kyudo in Deutschland geschrieben hat (Herrigel), sagte, Treffen braucht man nicht. Meinung, das Treffen könne Spaß machen und dieses Vergnügen wäre schlecht. Aber auch wenn man nicht zu treffen wünscht, trifft man, wenn man korrekt schießt. Das es wahr ist, kann ich beweisen. Schieße ich mit aller Kraft, treffe ich auf jeden Fall. Ich bin alt und wenn ich müde bin, schieße ich daneben. Bin ich in guter Form, treffe ich. Über das Treffen sollt ihr den richtigen Standpunkt haben. Das japanische Bogenschießen hat sich als die Kunst des Treffens entwickelt.

## Was muß ein Trainer wissen?

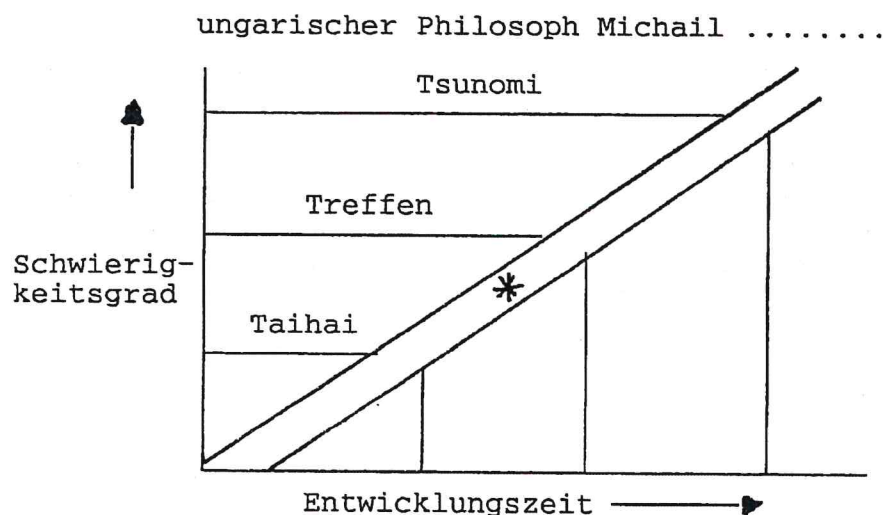
Er muß gut in der Kunst (Technik) des Bogenschießens sein. Dazu gehört die korrekte Form und die richtige Dynamik in der Bewegung. Wenn man es nicht gut beherrscht, soll man nichts falsches zeigen (interpretieren). Zumindest das Ideal ("richtige Bewegung im Auge haben") muß erklärt werden können. Deswegen ist es sehr wichtig, dem Schüler zu sagen, daß man es nicht kann, aber es so gut wie möglich zu erklären versucht.

Der Trainer, der in der Heki Insai ha unterrichtet, muß sich überlegen, wie er dem Ideal am nächsten kommen kann.

Im gegenwärtigen japanischen Kyudo gibt es einen großen Fehler. Anstatt aus einer vorhandenen Tradition zu lehren, schob man diese beiseite und dachte sich etwas anderes aus. Zusätzlich glaubte man, das Traditionelle passe nicht mehr in die heutige Zeit und man müsse etwas neues entwerfen. Wollte man jedoch einen neuen Stil erfinden (=Denkweise), so müßte man der Haltung einem der berühmten Bogenschützen nahe kommen.

Die Voraussetzungen sind: 1. alle gleich zu behandeln und  
2. selbstlos sein.

Man muß sich darüber bewußt sein, daß sich die eigenen Fehler sofort auf den Schüler übertragen. Leider übertragen sich die guten Sachen kaum. Solange der Lehrer noch nicht so gut ist und unterrichten muß, muß er selbst mit aller Kraft und Ernsthaftigkeit üben, um gut unterrichten zu können. Zeigt der Lehrer Stolz oder Selbstzufriedenheit, machen auch die Schüler keine Fortschritte mehr. Er muß bis zu seinem Tode ständig an sich arbeiten.



\* mittlerer Bereich, an dem man Freude hat

Es ist im Training wichtig, den Schüler entsprechend seinem Entwicklungsstand zu loben und zu korrigieren, selbst wenn er noch nicht so gut ist. Dieses Lob hilft dem Schüler sich in die richtige Richtung zu entwickeln, da er diese noch nicht selbst beurteilen kann.



Die Entwicklung geschieht in 3 Perioden:

1. Form lernen (Bewegungsablauf)
2. Dynamik (Koordination der Muskeln, Kraftaufbau usw.)
3. Üben und probieren

zu 1. in dieser Phase greift der Lehrer ein und verbessert.

zu 2. in dieser Phase beobachtet der Schüler immer den Lehrer und fragt sich, wie er es macht (sehen lernen, was man gezeigt bekommt). Da der Lehrer hier als Vorbild fungiert, muß seine Kunst richtig sein. Der Schüler bringt das Gesehene in seinem Kopf unter und setzt es bei sich selbst um. Aus den gesammelten Eindrücken wird es wichtig, daß sich der Schüler selbst überlegt, wie er es machen kann. Von Folgestufe zu Folgestufe darf man die vorher gelernten Stufen nicht außer Acht lassen und muß sie immer wieder prüfen.

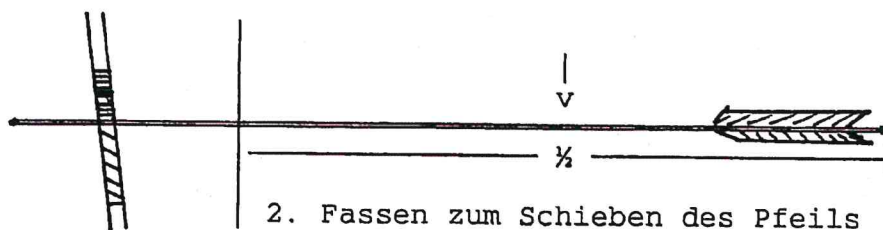
zu 3. Eigenschaften des Lehrers - Geduld  
- Höflichkeit, Freundlichkeit  
- Liebe haben

Er muß auf den Fortschritt für den Schüler hoffen. Umgekehrt gibt der Schüler dies seinem Lehrer wieder zurück. Im Lehrer müssen sich Kunst und Bewußtsein vereinigen. Er soll die 5 Formen des Schießens und den Inhalt der 6 Fächer kennen. Hierzu gehören auch die Wissenschaften wie Psychologie, Physiologie, Biologie usw.

Dies ist das Ideal und der Lehrer muß ein gutes Gewissen haben können. Er muß mit seinem Dasein Gott nahe kommen.

#### Bogentechnik

Pfeil einlegen - der rechte Arm berührt mit der Ellbogenbeuge die Sehne.



Der Zeigefinger gleitet auf dem Pfeil. Beim Einnocken immer die Nocke hinter den Fingern verstecken.

Beim Dozokuri faßte man früher das Wakizashi am Griff.

Grundsätzlich sollte man den Schüler nicht überfordern. Wird er müde, ihn ausruhen lassen.

Vor dem Tenouchi wird der Bogen so weit wie beim Dozokuri nach links ausgestellt (natürliche Stellung). Zum Tenouchi nur die Arme bewegen.

Der Abstand zwischen Daumen und Pfeil beträgt beim Torikake ein Pfeildurchmesser.

Zum Binden des Handschuhs legt man beide Finger auf den Daumen.

Der Hozuke ist der Fixpunkt für den Geist (gibt Klarheit).

Die Kunst des Bogenschießens besteht aus dem gleichzeitigen Vorhandensein des Wissens und der Technik. Von alters her unterrichtete man in der Form der Mokuroku. Mori kawa Kozan sammelte über alle Schulen (Ogasawara, Heki) Unterlagen und machte daraus die Yamato-Schule. Er lebte zu Beginn des 18. Jahrhunderts. Von ihm stammt eine Systematisierung der 5 Formen zu Schießen und der 6 Fächer.

1. Makiwaramae
2. Matomae
3. (Yo)Tekimae
4. Kazuyamae ("Zahl", viele Pfeile schnell schießen)
5. Toyamae (Weitschießen)

1-3 sind ähnlich, 4+5 unterschiedlich.

- zu 1. - "mit dem Geist schießen"
- der Fortgeschrittene soll genau den Punkt des Hanare herausfinden
  - vor Zuschauern seine Kunst zeigen
  - dafür schießt man in einer festgelegten Form
- zu 2. Entspricht dem Schießen auf dem Schlachtfeld. Den starken, scharfen Schuß üben. Vorbereitung für das Schießen auf dem Schlachtfeld.
- zu 3. Form auf dem Schlachtfeld. Da mit schweren, großen Pfeilspitzen geschossen worden ist, war ein gutes Hineri erforderlich; sonst fiel der Pfeil herunter.
- zu 4. Wurde eingesetzt, um einen zahlenmäßig großen Feind zu stoppen oder in der Flanke anzugreifen. Die Distanz betrug 60 m oder mehr. Da dünne Pfeile mit kleinen Spitzen verwendet wurden, schoß man ohne Hineri (aus der Brust heraus). Es wurde auch kein Helm getragen.
- zu 5. Weitschießen zur Nachrichtenübermittlung; Papier 24 x 150 mm; Der dabei verwendete dünne Pfeil wurde ohne Hineri geschossen. Dies macht auch einen anderen Abschluß notwendig.

Das heutige Kyudo entstand vor 80 Jahren aus mehreren Schulen. Es ähnelt dem Kazuya. Beim Übergang von der Tokugawa- in die Meiji-Zeit suchte man nach anderen Formen. Unter Vernachlässigung des Traditionellen entwickelte man ein neues Kyudo. Leider waren diese Neuerer keine sehr guten Bogenschützen. Danach kam auch die Meinung auf, man könne auch ohne gute Technik treffen ("geistiges Bogenschießen"). An die Stelle eines Tsunomi no Hataraki trat z.B. nur ein Push nach vorn. Diese Form gab es früher nur beim 24-Std-Schießen

(Rekord ca. 18.800 Pfeile / 24 Std).

Erst, wenn man alle Formen des Schießens geübt hat, versteht man, warum man auf 28 m schießen muß.

Wenn man gut schießt, trifft man auch. Trifft man, ohne in der richtigen Art und Weise zu schießen, schießt man nicht lange. Daher das Kan, Chu, Kyu.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, wenn man nach der Heki-Schule übt, kann man ein ganzes Leben lang treffen.

Ich bitte darum, erfaßt und erfährt das richtige Bogenschießen am eigenen Körper.



## Lehrmethodik

Übt man beim Übergang vom Ziehgummi zum Bogen ohne Handschuh (leeres Ziehen), zieht man die Sehne nur mit 4 Fingern.

Verwendet man den Handschuh, darf nur mit dem Pfeil geübt werden. Sonst würde die Zughand verkrampfen und die Daumengrube kaputtgehen. Bei der Zugübung ohne Abschluß werden die einzelnen Positionen eingeübt. Die Zughand soll dabei ohne Krampf sein.

Beim Bogentraining unbedingt richtiges Tenouchi und Bewegen der Yunde üben. Das Drehen und Ziehen gehört zusammen und wächst gemeinsam.

Fällt der Pfeil nicht mehr herunter, kann der Schuß gelöst werden. Zuerst den Abschluß erklären, wobei auf die Notwendigkeit des starken Drehens der Yunde hingewiesen werden soll. Hat der Schüler Angst vor dem Abschluß mit dem Handschuh, kann man ihn mit normalem Handschuh oder einer Binde (über dem rechten Daumen) abschießen lassen.

## Korrektur

Die Korrektur beginnt beim Ashibumi. Vorgehensweise nach der Reihenfolge der Hassetsu. Bei der Korrektur muß der Trainer immer die korrekte Form im Kopf haben und diese dem Schüler mitteilen. Das Tsunomi und Hineri im Nobiai ist eine wichtige Basis der Form. Die geistige Basis des Kyudo ist das Nobiai.

### Greift man mit den Händen in die Korrektur ein?

1. Früher griff man nur bei Kindern in die Korrektur ein.
2. Ein sehr guter Schütze kann mit dem Pfeil Hilfestellung geben (Samurai-Zeit, der Meister bei Neulingen).
3. Beim Auszug Bogen und Sehne nehmen (Unterrichtsform Meiji- bis Taisho-Zeit).

Diese Unterrichtsformen werden inzwischen auch bei Erwachsenen in besonderen Fällen angewandt, sind aber nicht unbedingt gut. Es ist dem Schüler gegenüber unhöflich.

Nach der eigentlichen Lernmethode versucht man das zu machen, was der Lehrer vormacht und anweist.

Der Schüler soll es selbst machen.

Es ist immer noch die beste Unterrichtsmethode, wenn der Lehrer selbst versucht ein ausgezeichneter Schütze zu werden.

Die Basis des Wettkampfs (Übung zum Treffen) soll korrektes Schießen sein.

## Wichtigkeit beim Bogenschießen

In der Heki-Schule wird die Technik des Schießens genau beschrieben.

Heute möchte ich über das moderne Kyudo der letzten 80 Jahre sprechen. Das Kyudo entstand aus dem Kriegshandwerk. Mit der Einführung neuer Technologien wurde die Samurai-Zeit abgelöst. Die Regierungen nach der Samurai-Zeit maßen der Tradition kaum Bedeutung zu.

Im modernen Kyudo vereinigen sich Werte, wie Moral, Meditation, Körper, Gymnastik. Es verleugnet den Lebensgeist der alten Tradition, die Auseinandersetzung zwischen Leben und Tod, sowie die Notwendigkeit des Treffens. Zu treffen ist das wichtigste Ziel. Dies vor anderen Leuten oder im Kampf zu verwirklichen, gestaltet sich äußerst schwierig. Wer das moderne Kyudo erfand, vergaß, daß das Treffen des Ziels auch eine Schulung des Geistes zum Inhalt hat.

Befriedigung (Ergebnis bei hohem Schwierigkeitsgrad und langer Entwicklungszeit) ist für mich der heitere Sinn, der z.B. auch im Satori des Zen herrscht. Dogen brachte das Zen nach Japan. Er sagte, es sei nur Sitzen. Doch auch für dieses Sitzen braucht man eine Technik.

Damit will ich sagen, schießen ist nicht nur schießen. Man muß es auch mit der korrekten Technik tun. Selbst das richtige Ashibumi ist eine sehr schwierige Sache. Denkt auch morgen von neuem an die Wichtigkeit des richtigen Ashibumi. Alle Hassetsu sind äußerst schwierig. Wenn ihr daran denkt, werdet ihr beim Weiterkommen wesentlich mehr Befriedigung haben.

Der Schwierigkeitsgrad des Taihai ist sehr gering. Es kann innerhalb eines Monats gelernt werden. Ihr könnt zwischen der kleinen und der großen Befriedigung wählen. Wollt ihr die große Befriedigung, so braucht ihr dazu auch eine Technik, mit der ihr zu 90 oder 100% trefft.

[Es folgen 2 alternative Übersetzungen für den folgenden Satz.]  
Verachtet nicht das Ziel zu treffen.

Ein Samurai verachtet nicht die armen Leute.

Ich bitte euch, denselben Geist wie beim Satori zu haben. Erreicht über eine gute Technik ein hohes Maß an Befriedigung.



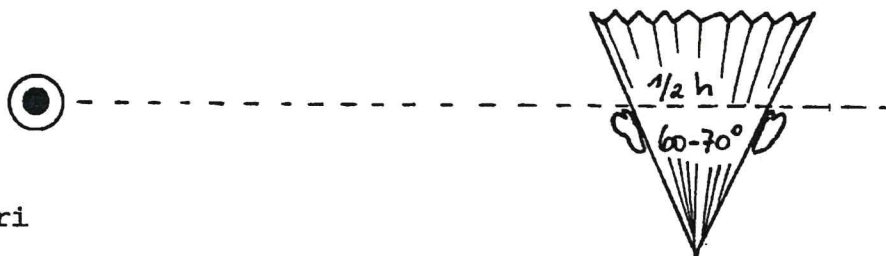
Tsunami - bringt die Kraft für den Schuß

Mette - ist verantwortlich für die Treffsicherheit

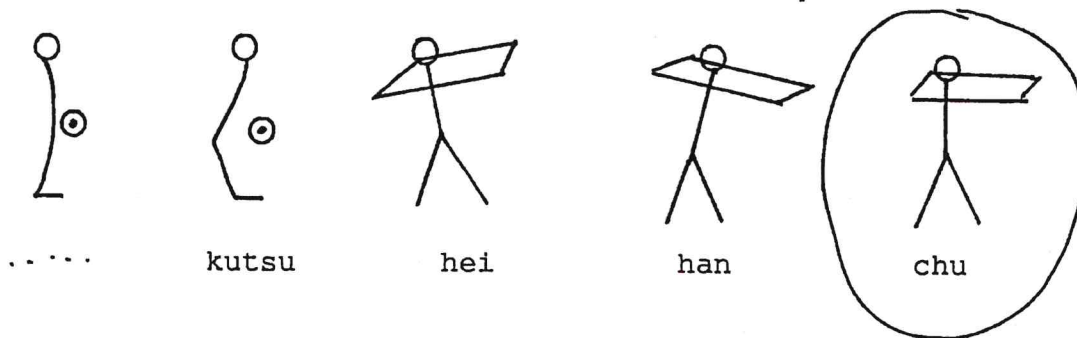
Nobiai - es ist wichtig, das Nobiai zu halten, wenn man den Schuß löst.

Stimmen diese 3 Punkte nicht, fliegen die Pfeile sehr langsam und treffen nicht immer.

Ashibumi ("mit den Füßen drauftreten")



Dozokuri

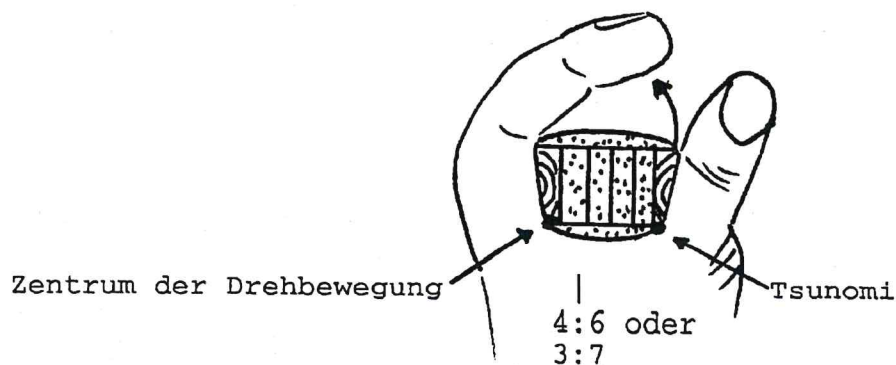
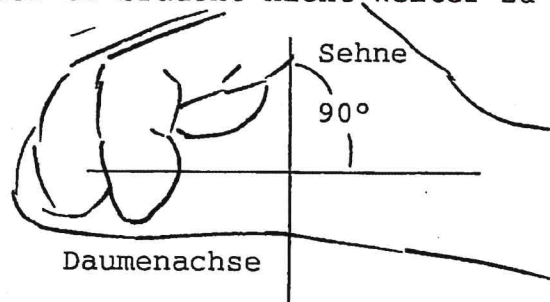


Yugamae

Ab hier wird der Körper in Bewegung gesetzt.

1. Nach dem Torikake beginnt die Kunst des Schießens, nicht das Taihai.
2. Beim Tenouchi muß der Bogen immer auf demselben Punkt auf dem Knie stehen.

Ein Schüler muß den Willen haben, das richtige Schießen der Heki-Schule zu lernen oder er braucht nicht weiter zu üben.



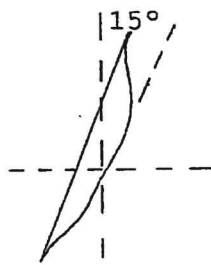
## Tenouchi

Haut zwischen Bogen nach unten schieben. Kleinen Finger eng zum Daumen legen. Danach etwas locker lassen, nicht pressen.

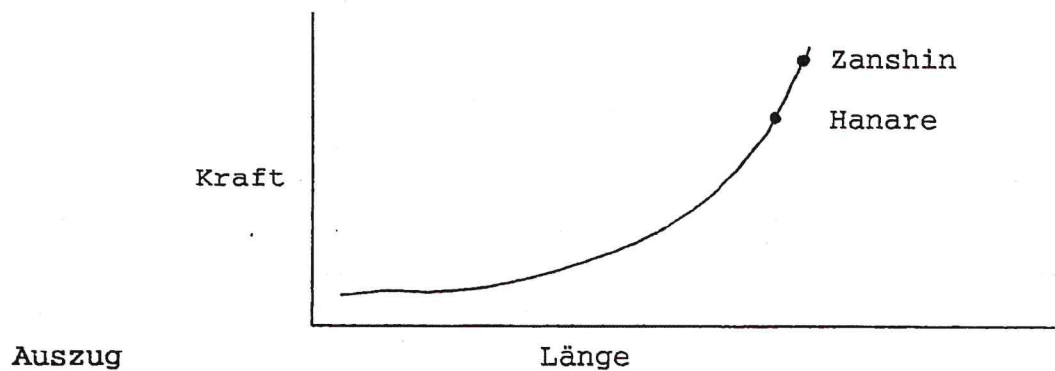
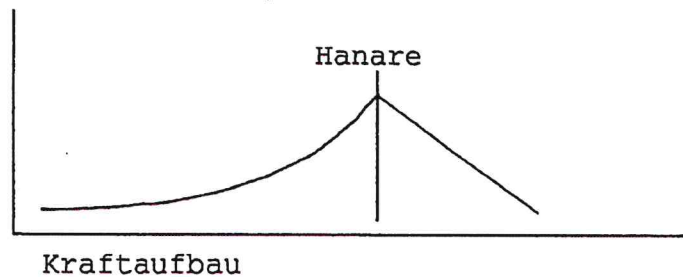
1. dem Pfeil beim Abschluß Kraft geben.

2. Tsunomi nach vorne bringen.

Die Finger der Yunde nach dem Tenouchi etwas locker lassen und mit dem zunehmenden Bogenauszug zunehmend fester schließen.



natürliche Neigung  
des Bogens. Sie ergibt  
sich auch, wenn man im  
Auszug weit streckt.  
Daran denken (im  
Auszug).



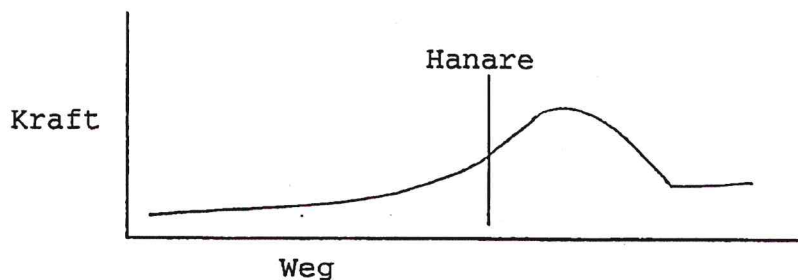
Kai - beinhaltet Tsunomi, Nobiai, Yagoro  
- wurde von der Honda-Ryu geprägt  
- es bedeutet eigentlich Torikake

"Wer zusammengeht, muß auseinandergehen" (Buddhistisches Sprichwort)

### Nobiai

Bogen und Sehne wollen zurück. Tsunomi und Mette stark machen. Das Ziel ist, das Nobiai zu vervollkommen.

Die Spannung wird stetig gesteigert. Wo kein Weg mehr gemacht werden kann, liegt Yagoro. Kurz vor dem Maximum muß Hanare erfolgen. Man muß dann absichtlich abschießen.

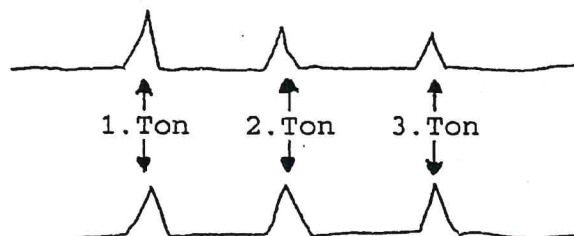


### Hanare

Alte Erklärung: Abfallen wie ein Tautropfen. Aber damit er fällt, muß eine Kraft von außen wirken (Wind, Schwerkraft). Dies ist das Tsunomi. In alten Schriften steht, man soll nicht mit Absicht loslassen. Wenn jemand gut schießt, sieht es aus, als ob ein Tautropfen fällt. Solange man mit Bedenken (treffen, richtig oder falsch) schießt, rührt sich nichts mit dem Herzen. Hat man dieses Stadium erreicht, gibt es kein Denken mehr. Aber einer ist wach im Herzen. Vergißt man dies, so kommt es zum Hayake. Man muß versuchen diesen Zustand zu ....

Messung einer Gehirnwelle bei gleicher Tonstärke:

normal



mit Herz des Bogenschießens  
(Herz mit Wachheit)

Irgendwann erfolgt der Befehl zum Abschluß. Ein kanadischer Wissenschaftler meint, den Befehl zum Abschluß kann man im Gehirn nicht feststellen. Unerforschbar —» höchstes Gehirn. Ich bin sicher, daß es etwas gibt, das diesen Befehl gibt. Um dieses zweite wachsame Herz des Bogenschießens zu finden, muß man fleißig üben.



## Torikake

Daumen und Sehne bilden ein Kreuz. Hineru bedeutet, nicht einen Teil, sondern den ganzen rechten Unterarm mit Hand drehen und gleichzeitig weiterziehen.

## Mette

Die Mette ist die Hand, mit der man das Pferd zügelt

Nobiai setzt voraus - richtigen Tsunomi  
- richtiges Hineru

## Hanare

Für Hanare müssen 4 Sachen stimmen - Tsunomi  
- Mette  
- Nobiai  
- Herz.

Die Hasstsu sind nur Vorbereitungspunkte für das Hanare.

In Japan gibt es 2 Arten des Bogenschießens:

1. Shamen (Heki, die Form, die wir üben)
2. Shomen (zentral hebende Form)

Der Grund für diese Bezeichnungen ist unklar. Vor 90 Jahren hat man sie einfach so genannt. In der Tradition kommen sie nicht vor. Shamen bedeutet "Steillage", Shomen "gerade". Die Namensnennung paßt nicht zur Schießform.

< Beispiel: Aufbau der Anlage und Bogenhaltung des Reiters in den einzelnen Reitphasen >

Vor 90 Jahren ahmte man viel nach. Da entstand diese Form aus dem Ogasawara. Sie war aber für reitende Leute. Bei uns hat diese Schießform keine Bedeutung, da unsere Zielscheibe ja bereits schon links ist. Shomen ist eine Modeerscheinung. Ogasawara schoß früher genauso wie wir. Heute sagt er, die Form des Shomen hat mit der Bogenschießtechnik nichts zu tun. Wer traditionelles Bogenschießen übt, schießt in der Form des Shamen. Die Technik ist sehr schwer zu erlernen. Bei Shomen sagt man nicht viel über die Technik des Schießens, aber viel über die Form des Taihai.

Ich habe das erwähnt, weil ihr, wenn ihr traditionell üben wollt, wissen müßt, was ist traditionell und was kam später dazu. Welche Wahl ihr trifft, bleibt euch überlassen. Das Shomen-Uchiokoshi ist leicht zu erlernen. Aus diesem Grunde üben sehr viele Leute in Japan Shomen. In dieser Sache steckt auch sehr viel politische Kraft. Ich hoffe, das es Leute gibt, die trotz Widerstand, auch noch traditionelles Bogenschießen üben werden.

#### Formen des Schießens im Heki

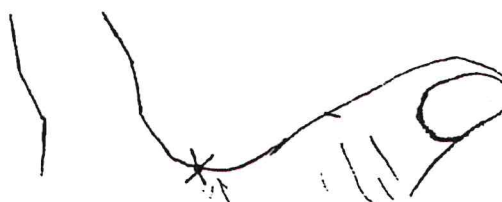
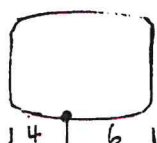
1. Makiwara
2. Mato (28m)
3. Koshiya (Kriegsschießen)
4. Kazuya (viele Pfeile schnell schießen)
5. Enteki (Weitschießen)

Die wichtigste Form des Schießens ist das Kriegsschießen. Den Gegner treffen, heißt nicht ihn zu töten, sondern seine Bewegung zu stoppen. Samurais hatten persönlich nichts gegeneinander. Es geht dabei ums Überleben. Treffe ich nicht, aber der Gegner, könnte ich daran sterben. Deshalb ist es nötig den Gegner zu treffen und seine Bewegung zu stoppen. Im Heki ist der Treffer sehr wichtig. Mit dem Treffer hat man die Chance zu überleben, nicht um im Wettkampf zu treffen oder sich geistreich zu machen.

## Tenouchi

Man muß das Tenouchi in die Praxis umsetzen können, nicht nur davon gehört haben. Vergleicht, was ihr selber macht. Es wäre schön, wenn ihr während des Vortrages eure Fehler entdecken könntet. Die form des Tenouchi ist sehr schwer. Noch schwerer ist sie beim Hanare. Üben heißt, ihr versucht in die Praxis umzusetzen, was ich euch erzähle. Ich glaube, ihr wißt alle, wie man Tenouchi macht. Aber ich wiederhole es trotzdem noch einmal.

Den Daumen ca. 15 mm unterhalb der Griffkante anlegen (individuell verschieden). Die Schwimmhaut fest an den Bogen drücken und dann die Hand nach oben schieben. Der Ansatzpunkt am Bogen hängt auch vom Bogenquerschnitt ab.

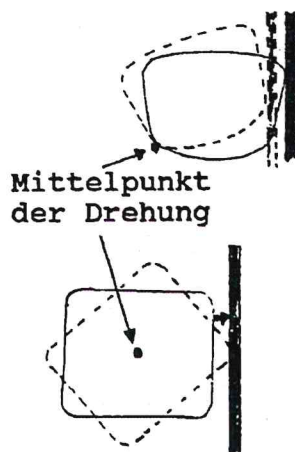


Die Hautlinie an die linke vordere Bogenkante setzen. Den kleinen Finger möglichst nahe an den Daumen, vorderes Fingergelenk an die rechte vordere Bogenkante legen. Die Fingerkuppen bilden eine Linie. Wenn man den Bogen festhält, dreht er sich nicht im Uhrzeigersinn. Er dreht sich auch ohne daß man die Hand öffnet. Man soll die Hand nie öffnen. Lernt man, die Kraft immer besser einzusetzen, dreht der Bogen immer schneller. Eines Tages dreht er sich von selbst. Das kommt ganz plötzlich. Ich drehe den Bogen nicht, er dreht sich.

Yugaeri - der Bogen dreht sich.

Yugaeshi - die Hand öffnet sich, der Schütze will den Bogen drehen.

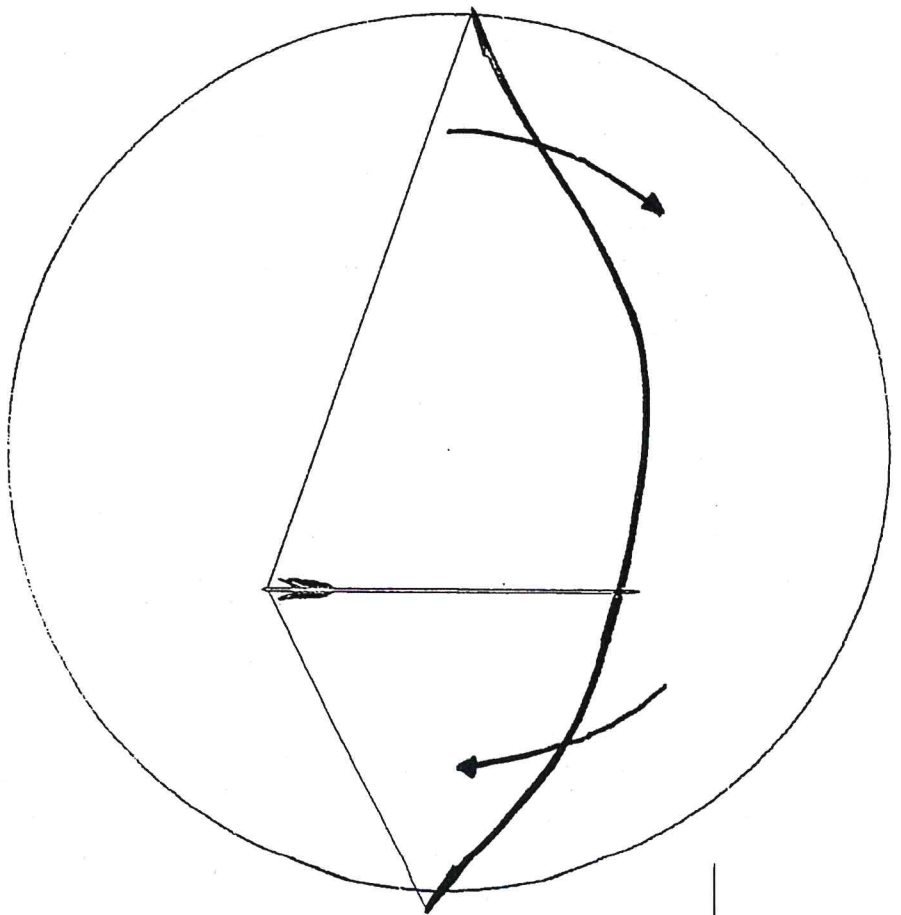
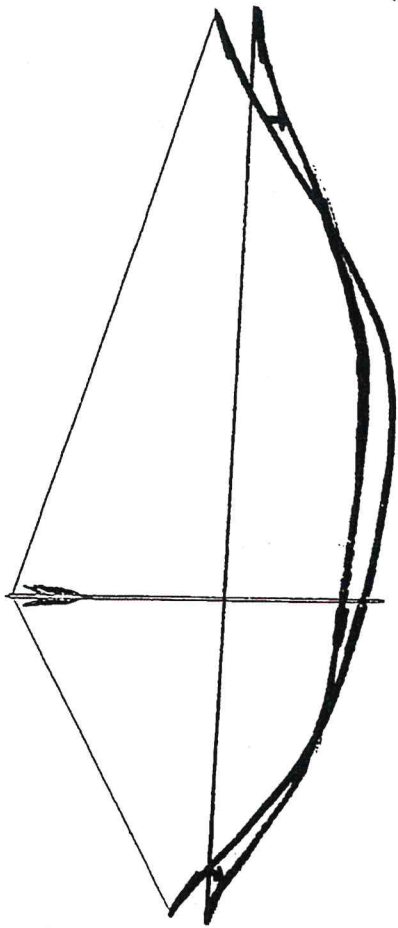
Den Tsunami nicht beim Setzen der anderen Finger verändern. Unbedingt den Ansatzpunkt behalten. Tenouchi formen, auch die linke Hand wirksam benutzen und möglichst schnell drehen.



dreht man den Bogen so,  
bleibt etwas Platz

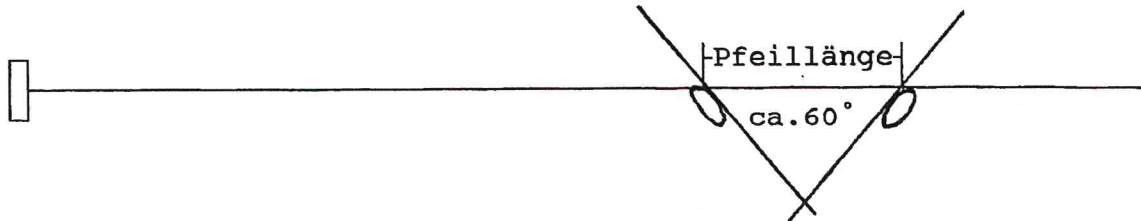
Mittelpunkt im Bogen, Bogen drückt  
den Pfeil im Abschluß nach vorn

Tsunami no hataraki (Bogen im Mittelpunkt drehen und nicht mit dem Arm öffnen).



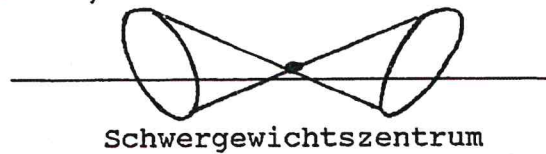


1. Ashibumi (mit den Füßen drauftreten)



2. Dozukuri (Do=Körper, Zukuri=machen)

natürlich, aufrecht stehen



Es gibt 5 Arten des Dozukuri: - chu (=Mitte, Zentrum .....)  
- nieder zielen (nach unten )  
- hoch zielen (nach oben )  
- nach vorne gebeugt (Schiff, Pferd)  
- nach hinten gebeugt (große Entfernungen)

3. Yugamae (Yu=Yumi=Bogen, gamae=Vorbereitung)

3.1 Torikake (Tori=nehmen, kake=(ein)haken)

ein guter Handschuhdaumen ist gerade, er wird im Abschluß ausgedreht.

zeigt der Handschuhdaumen nach unten, entspricht er dem Pferdeschießstil, rechter Unterarm ist gebeugt, im Abschluß wird der Daumen nach außen untengedrückt.



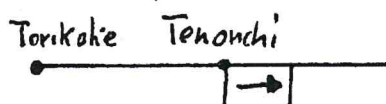
3.2 Tenouchi (Te=Hand, uchi=Innenseite)

3.3 Monomi

Den Kopf wie auf einen Ruf um 70-80° nach links in Richtung Ziel oder Feind drehen. Aus den Augenwinkeln anvisieren.

4. Uchiokoshi (Uchi=verstärken, okoshi=heben)

Den Bogen vom Tenouchi 10-15 cm in Richtung Ziel drücken. Der Ellenbogen bleibt dabei stehen. Die rechte Hand geht senkrecht im Bogen nach oben. Der Pfeil zeigt in der Endstellung etwas nach unten, damit das Tenouchi erhalten bleibt.



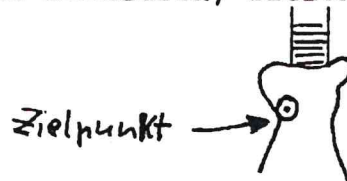
5. **Sanbunoni** (San=3, bunno=Bogen drücken, ni=2)

Der 2. Auszug von 3en. Im traditionellen Stil der Samurai gab es nur 3 Auszüge: 1. Yugamae

2. Sanbunnoni

3. Tsumeai.

Ein Wassertropfen sollte zur Pfeilspitze hin ablaufen können. Der Pfeil liegt in Höhe der Augenbraue (bei älteren tiefer). Die rechte Hand zieht den Bogen bis zum rechten Ohr aus. Beide Hände kommen gleichzeitig zur Position, wobei die Kraft aber weiter wächst. Die Balance zwischen rechts und links füllt den Bewegungsrhythmus unterschiedlich aus. Dies hängt auch von der Kondition und Konstitution ab. Justieren, zielen und das Zielen konstant beibehalten.

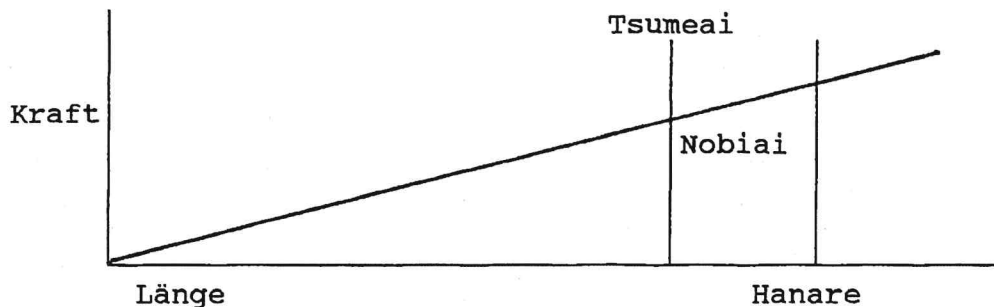


6. **Tsumeai** (Tsume=hineinstopfen, ai=zusammen)

Der Pfeil hat unter dem Backenknochen Wangenkontakt. Der Auszug zwischen Nocke und Bogen (Yayaku) entspricht der halben Körperlänge. Die Sehne berührt oder erreicht das Brustbein (Munetsuru).

7. **Nobiai**

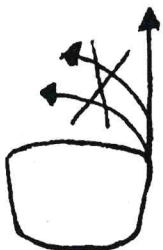
Im Nobiai wächst die Kraft weiter. Ist das Nobiai zu Ende, muß der Abschluß erfolgen.



8. **Yagoro**

Der Moment von Yagoro und Hanare geschieht in der gleichen Zeit.

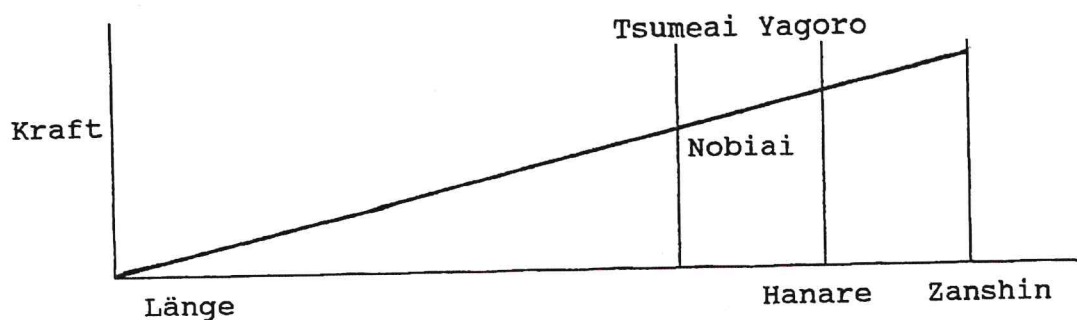
9. **Hanare**



in Richtung des Ziels abschießen, nicht die Bogenkante wegdrehen.

## 10. Zanshin

Es zeigt wie die vorherigen Kräfte eingesetzt wurden; wie das Yagoro und das Hanare gewirkt haben.

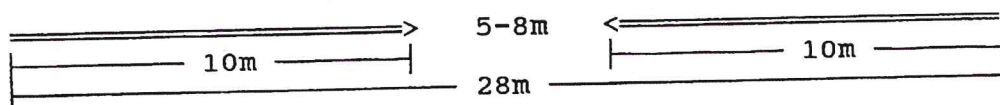


Wie früher ums Leben üben. Dabei wird auch der Geist mittrainiert. Dieser Zustand liegt nahe bei Zen. Aber man muß dazu die Technik dann schon sehr gut beherrschen, um etwas damit anfangen zu können.

kan - Panzer durchschießen  
chu - Treffer  
ku - dauerhaft

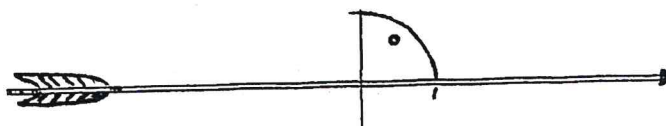
Das Tenouchi und Uchiokoshi ist seitlich. Dadurch kann man noch feindlichen Pfeilen ausweichen.

Die 28m-Distanz ergibt sich aus der früheren Schlachtfeldordnung. Die Reihe der Speerträger standen sich in vorderer Linie gegenüber. Die Speerlänge betrug 5m. Der Aktionsradius betrug somit 10m.



Man übe auch auf 12-13m. Dies ist erforderlich, wenn der Gegner sehr nahe ist.

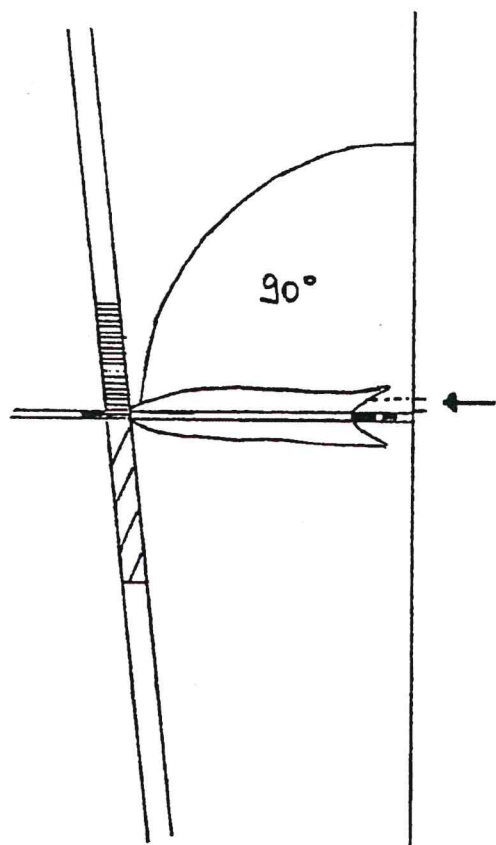
Der Neigungswinkel des Pfeils wird von der Kraft des Bogens und des Pfeilgewichts bestimmt.



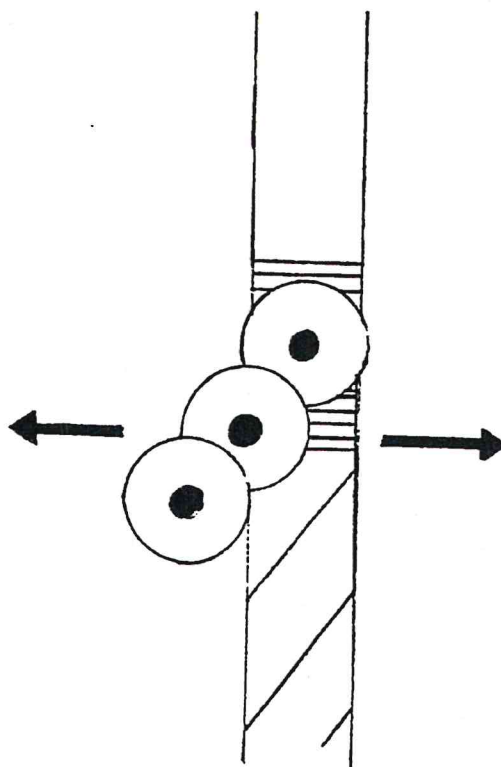
Jeder hat seinen eigenen Winkel.

Geht der Pfeil ständig nach unten, muß man höher zielen. Sonst bekommt man Fehler in der Technik. Deshalb aufpassen und nicht immer nach unten schießen.

Nockpunkt des Pfeils:



Visieren im Tsumeai:





### Tenouchi

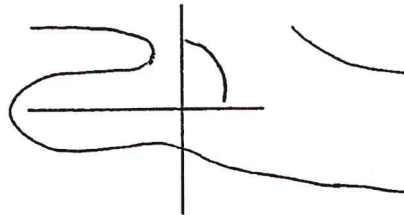
Das erste Ziel im Bogenschießen ist Treffen. Es ist das ursprüngliche Ziel, seit Menschen Pfeil und Bogen einsetzen. So geht es auch auf die Bushi zurück, die im Kampf unbedingt treffen mußten. Was muß ich tun, damit ich treffen kann? Dies ist eine Frage der Technik. Wenn wir die Hassetsu von Ashibumi bis Zanshin durchgehen, sind 3 Punkte besonders wichtig. Sie beziehen sich auf den Abschluß.

1. Tenouchi
2. Arbeit des Tsunami
3. Arbeit der rechten Hand, des rechten Armes

Damit die linke Hand, das Tsunami, voll wirken kann und ..... (voll werden --> Kraft) diesen Zustand zu erreichen, nennen wir Nobiai. Es ist sehr schwierig, aber ein notwendiges Element, um beides voll zur Entfaltung zu bringen.

Hosha (Bogenschießen zu Fuß)  
Das Hineri erfolgt aus dem ganzen rechten Unterarm bis zum Ellenbogen.

- Reibung konstant
- Druckkraft begrenzt
- Kraft der Sehne im Nobiai wird immer größer



Die Schwimmhaut auf den Bogen drücken. Sie wird ca. 1 cm tiefer an den Bogen angesetzt und durch das Hochdrücken der Bogenhand nach unten gedrückt. Die einmal gesetzten Positionen der Finger müssen beibehalten werden. Sie sind von vorne an den Bogen zu drücken.

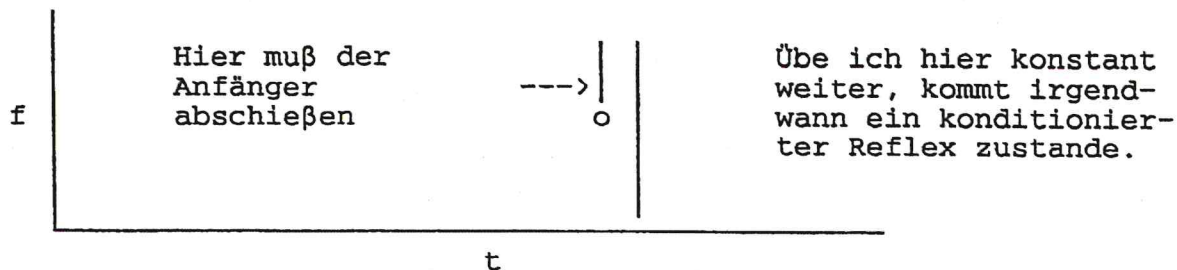
Beim Uchiokoshi geht zuerst die rechte Hand nach oben, so, als würde man mit ihr 4kg hochheben. Der Beginn des Auszuges erfolgt mit der linken Hand. Mit aufkommender Bogenkraft den Bogen leicht mitdrehen.

Habe ich korrekt ausgezogen, ergeben sich 4 Punkte:

1. Voller Auszug
2. Hosuke
3. Sehne berührt die Brust
4. Zielen

Wird die Kraft (Nejiru (=Drehkraft) und Hineri) im Nobiai vergrößert, muß die Richtung beibehalten werden.

Habe ich das Tenouchi sorgfältig gemacht und ich ändere die Richtung, war alles umsonst.



o = Abschießen an dieser Stelle = Yagoro  
 (Ya = Pfeil, goroei = gerade rechter Moment)

Habe ich dies viele Jahre weitergeübt, kommt vom Gehirn ein Befehl (ich kann es nicht genau erklären). Solange das noch ein konditionierter Reflex ist und ein Außenstehender sagt, noch nicht abschießen und er schießt trotzdem ab, ist dies Hayake. Der Schütze, der diesen konditionierten Reflex überwunden hat, kann dann ein Nobiai von 3-4 Sekunden machen.

Munenmuso = Kein Gedanke, kein Wille

Forschung: (Mori Sensei)

Tsunomi no hataraki und kraftvolles Abschießen im rechten Arm muß gleichzeitig erfolgen.

Im Kyudo bewußt abschießen. Im Training muß jeder Teil gemacht werden.  
 Im Munenmuso wird dies unterbrochen.

Wenn man das Nobiai mit Willen und Kraft durchführt, kommt auch dort irgendwas, das dem Zen nahekommt. Ein Glockenton, den man hört, der aber nicht vorhanden ist.

Dann seid ihr (Euer Herz) voll aufgeweckt (aufgewacht).  
 Wenn man mit klarem Bewußtsein abschießt, ist es da, aber doch nichts.

## Standpunkt des Unterrichtenden

### Basis-Form

#### 1. alle gleich behandeln

Das Training sollte durch menschliche Beziehungen nicht beeinflusst werden.

#### 2. alle gleich unterrichten

Der Lehrer hat die Einstellung, daß der Schüler gut werden muß. Es ist auch eine wichtige Einstellung als Mensch, dem anderen Glück zu wünschen. Den Geist des Bogens ebenso.

Pfeil und Bogen werden als Werkzeug eingesetzt um zu treffen. Darüber hinaus gehört noch ein geistiger Bereich dazu.

Welche Technik wende ich an, damit ich treffen kann?

### Reihenfolge des technischen Unterrichts:

- Ziehgummi
- schwachen Bogen leer ausziehen
- Pfeil einlegen
- Makiwara bis Mato üben

Für die Distanz ist das Tenouchi das Schwierigste.

In der Nahdistanz (10m) zuerst horizontal abschießen. Die Zielhöhe entsprechend angleichen. Dadurch wird die Körperbalance links und rechts entwickelt. Bessert sich das Trefferbild, wird die Distanz auf 28m angenähert.

Bei 28m die Zielhöhe des Anfängers bestimmen. Bogenstärke, Pfeilgewicht und Schwerkraft bedingen bei jedem Schützen einen anderen Pfeilwinkel.

Das Bogenschießen ist keine Magie, es folgt natürlichen, physikalischen Bedingungen.

Dann wird das Tenouchi und der Einsatz des rechten Armes wichtig.

Jetzt muß der Lehrer Beispiel geben. Er hat das Bogenschießen genau zu erfassen und zu studieren. Ein Selbstgefühl, er sei besser als der Schüler, sollte er nicht produzieren, sondern mit aller Kraft selbst üben. Dieses Gefühl muß auch der Schüler haben.

Mit Anfängern die entsprechenden Geräte besprechen und sie beim Treffen und Zielen ganz korrekt einweisen. Den Pfeil auf die Zielmitte einrichten. Ist dies am Anfang noch zu schwer, genügt auch das Zielen innerhalb dem Mato.

Den Schüler mit Zuckerbrot und Peitsche unterrichten. Hat er es gut gemacht, ihn loben. Hat er es schlecht gemacht, ebenso sagen. Allerdings sagen, was er entsprechend seinem Stand besser machen kann.

Bei der Beurteilung der Gesamtform, sollten die Augen auf die linke Schulter sehen (Mitte des Auszugs). Die Methode des Sehens ist so schwierig wie das munenmuso. Würde ich nur rechts sehen, sehe ich links nichts. Nur Schauen und als Ganzes sehen.

Der Lehrer sollte sich nicht selbst überschätzen. Sonst reißt der Faden zwischen Schüler und Lehrer. Sollte sich jemand nicht angesprochen fühlen, soll er gehen.  
Im Unterricht bin ich Euer Lehrer, außerhalb Euer Freund.

Der Weg ist dort, wo Technik und Kultur (Lernen) zusammenkommen, sonst bleibt man ein Barbar. --> Konfuzius



### Tenouchi

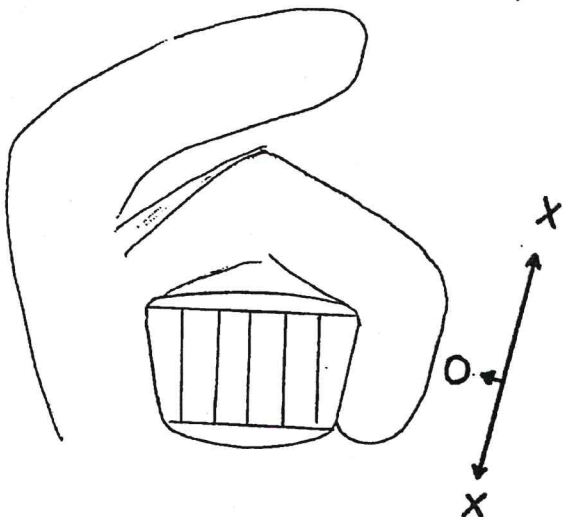
Ich schieße seit 60 Jahren jeden Tag Bogen. Mein Tenouchi ist noch immer nicht perfekt. Es ist sehr schwierig. Der Bogen hat viele Spielräume, aber es gibt nur eine Ideallinie, in der es gelingt. Basis bleibt die Grundform für das (Euer persönliches) Tenouchi. Es gibt nur eine einzige Idealform. Training bedeutet, durch Anstrengung diesem Ideal nahe zu kommen.

Es ist gefährlich zu sagen, so wird es schon richtig sein und dann sorgenfrei schießen. Der Regel entsprechend die Hand ansetzen und dieses Tenouchi arbeiten lassen. Dann kann man die Stärke oder Schwäche entsprechend anpassen, z.B., wenn man mit einem schwächeren Bogen schießt.

In jungen Jahren schoß ich 28 kg. Heute schieße ich 14 kg. Damit schieße ich so schnell, wie Ihr mit 18 kg.

Das Tenouchi ist eine feine Mechanik.

(erklärt Grundform des Tenouchi)



Die Finger liegen am Bogen an und sind nicht gestreckt. Sie drücken auf den Bogen. Nicht nach vorn oder nach hinten.

## Wortverzeichnis

Ashibumi	- "mit den Füßen drauftreten", Stand bilden
Atari	- Treffer
Azuchi	- Zielbereich
Chu	- Unbedingtes Treffen
Dan	- Meistergrad
DDK	- Deutsches Dan-Kollegium (Lehre, Ausbildung)
DJB	- Deutscher Judo-Bund (Sportbetrieb)
Do	- Weg, Methode
Dojo	- Übungshalle
Dozokuri	- "Körper machen", Balance
Enteki	- Weitschießen auf 60 m
Fudeko	- Bogengriff-Pulver
Fuseru	- Bogen wird nach vorn gedrückt
Gi	- Schießbluse mit $\frac{1}{2}$ Ärmeln, Technik
Giriko	- Handschuh-Pulver
Go	- 5
Hakama	- traditioneller Hosenrock mit Falten
Hanare	- Abschluß
anshi	- Titel ab 8.Dan
Hara	- Bauch
Hassetsu	- Grundschrirte der Schießtechnik
Hayake	- zu früher Abschluß
Hikiwake	- halber Auszug
Hineri	- Sehne mit dem rechten Unterarm ausdrehen
Honza	- Vorbereitungslinie
Hosha	- Bogenschießen zu Fuß
Hoshi	- Stern
Hozuke	- Wangenkontakt des Pfeils unter dem Backenknochen
Ich	- 1
Itai	- Einheit
Kai	- voller Auszug
Kamiza	- "Sitz der Götter", Ehrenplatz
Kan	- Durchschlagskraft
Kanteki	- Trefferanzeiger
Kara	- leer
Karabiki	- den Bogen ohne Pfeil ausziehen
Kasumi	- Nebel <i>1/144e</i>
atte	- <del>rechte</del> Seite
Kazuya	- viele Pfeile schnell schießen
Ki	- Energie
Kiai	- Kampfschrei
Kiroku	- Protokollant
Kiza	- Fersensitz auf den Knien
Koshiya	- Form des Kriegsschießens
Kyoshi	- Titel ab 6.Dan
Kyu	- Bogen, Schülergrad, Dauerhaft(immer)
Kyuhö	- 3. Fach - Handhabung
Kyuki	- 5. Fach - Apparat
Kyuko	- 4. Fach - Herstellung
Kyurei	- 2. Fach - Zeremonie und Form
Kyuri	- 1. Fach - Theorie der Kunst
Makiwara	- Strohrolle
Mato	- Zielscheibe
Mato-Asobi	- Zielspiele
Mette	- rechte Seite
Mokuroku	- "Inhaltsverzeichnis" Schriftrolle
Monomi	- Blick ins Ziel
Muneate	- Brustschutz
Munetsuru	- Sehne berührt die Brust

Munenmuso	- Kein Gedanke, kein Wille
Nari	- Bogenform
Nejiru	- Drehung des Bogens
Ni	- 2
Nobiai	- weiterführende Streckung
Obi	- Gürtel
Rei	- "Achtung!"
Renshi	- Titel ab 5.Dan
Renshin	- 6. Fach - Training des Geistes
Rokka	- 6 Fächer
Ryu	- Schule, Stilrichtung
San	- 3
Sanbunnoni	- 2. von 3 Schritten den Bogen zu drücken, $\frac{1}{2}$ Auszug
Sannen	- Nichttreffer bei Berühren des Matos
Seiza	- Fersensitz auf den Unterschenkeln
Shai	- Schießlinie
Shamen	- "Steillage", links ausgestellte Bogentechnik
Shin	- Körper, Geist, Herz
Shomen	- "gerade", zentral hebende Bogentechnik
Shugo	- "Sammeln!"
Tabi	- Socken mit abgeteiltem großen Zeh
Taihai	- Bewegungsform
Tekiwari	- Zielaufnahme
Tenouchi	- "Handinnenseite", Griff am Bogen bilden
Torikake	- Sehne "nehmen und einhaken"
Toya	- Weitschießen
Tsumeai	- "zusammen hineinstopfen", voller Auszug
Tsunomi	- Drückpunkt des Bogens
Tsuru	- Sehne
Tsurumaki	- Sehnenrolle
Tsurushirabe	- Sehnenkontrolle
Uchiokoshi	- "verstärken und heben", Bogen heben
Ya	- Pfeil
Yabusame	- Bogenschießen vom Pferd
Yagoro	- "Pfeil gerade im rechten Moment", verkeilen
Yatori	- Pfeilholer
Yayaku	- Auszug zwischen Nocke und Bogen
Yon	- 4
Yu	- Verbeugung
Yudaoshi	- Zurückbringen des Bogens
Yugaeri	- der Bogen dreht sich
Yugaeshi	- Bogenhand öffnet sich im Abschluß
Yugake	- Handschuh
Yugamae	- "den Bogen vorbereiten"
Yumi	- Bogen
Yunde	- Bogenhand
Yuromi	- rechter Arm geht im Auszug zurück
Warikomi	- (im Abschluß) "hineinkommen"
Zan	- "bleiben"
Zanshin	- Form nach dem Abschluß
ZNKR	- "Zen Nippon Kyudo-Renmei", Japanischer Kyudo-Dachverband

