

HANARE und YUGAMAE

Was ist das Ziel des HANARE?

KAN (durchschlagend)

CHU (Treffen)

KYU (dauerhaft, langanhaltend)

Was muss beim HANARE gemacht werden?

- ➔ Zielen (NERAI)
- ➔ die linke Hand schließend drehen (TSUNOMI NO HATARAKI)
- ➔ weiter die Kraft steigern (pro Sekunde sichtbar 1mm weiterer Auszug bei Anfängern)
Dauer: 4-5 Sekunden (NOBIAI)
- ➔ beide Hände im/nach dem Abschuss diagonal nach hinten + unten, hinter die Schulterlinie bringen

Im YUGAMAE werden die Grundlagen für einen guten Schuss gelegt. Es muss sehr bewusst gemacht werden. Im YUGAMAE zeigt sich auch die innere Haltung des Schützen. Es muss solide und stark sein.

Die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Schuss sind

- ➔ TORIKAKE
- ➔ TENOUCHI
- ➔ 1. Öffnen (OSHIHIRAKU / OSHIBIRAKI)
- ➔ MONOMI

Mit MONOMI wird das Ziel fixiert und bis zum ZANSHIN nicht mehr aus den Augen gelassen. Vgl. dazu das 1. Gedicht der HIKA.

Zielen

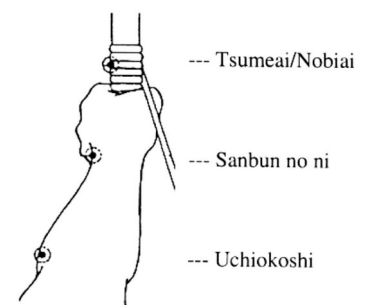
Die Grafik (rechts) zeigt den ungefähren Verlauf des Zielbilds von UCHIOKOSHI bis NOBIAI.

Wichtig: das Zielbild muss nicht für alle Schützen identisch sein. Der Trainer muss den Schützen „einzielen“ und dieser muss sich dann sein individuelles Zielbild einprägen.

Bei Schützen, deren dominantes Auge links ist, muss das Zielbild individuell mit dem Trainer abgestimmt werden.

Die Standardliteratur geht von einem „rechts-dominanten“ Schützen aus.

Ansicht des Zieles im UCHIOKOSHI, SANBUN NO NI und TSUMEAI



Quelle: Basistexte, 2011

Kraft und Ausdauer

Das KYU aus KAN CHU KYU bedeutet, dass man viele Pfeile mit KAN und CHU schießen können soll. Dies bedarf einer gewissen Körperkraft, die man mit täglichem KARABIKI (Ziehen des Bogens ohne Pfeil und Handschuh) oder SUBIKI (Ziehen des Bogens mit Pfeil und Handschuh) gewinnen kann. Fehlt es am Platz für die Arbeit mit dem Bogen, kann alternativ ein sog. Thera-Band oder Deuserband (Gummibänder unterschiedlicher Elastizitäten) genommen werden.

Kyudo erfordert ein sehr feines Körpergefühl, das man sich nur mit vielen Pfeilen erarbeiten kann. Herr Sekine sagte einst auf einem Seminar in Dresden: „Schießen lernt man nur durch Schießen“. Die dafür benötigte Kraft und Ausdauer muss sich jeder in Abhängigkeit der körperlichen Voraussetzungen antrainieren.

Während einer Technik-Trainingseinheit von 2 Stunden sollte man etwa 36-48 Pfeile schießen können.

Literaturempfehlung:

- KYÛDÔ – Lehre der Heki Ryu Insai Ha, Hrsg: Manfred Speidel, 2020
- Basistexte der Heki-Schule, 2011, Download unter www.kyudo-wolfsburg.de / Wissenswertes
- KYÛDÔ – Fachausdrücke Japanisch-Deutsch, Hrsg: Hans Gundermann, 1996

Anmerkung: Sollten inhaltliche Fehler in diesem Text enthalten sein, gehen sie auf das Konto desjenigen, der diesen Text zusammengestellt hat.

