

KYÛDÔ

ERGÄNZENDE ERLÄUTERUNGEN
ZUR LEHRE DER
HEKI RYÛ INSAI HA

KYÛDÔ SHIDÔ

KONTROLLPUNKTE
FÜR DAS UNTERRICHTEN

KUROSU KEN

Version 1.1 vom 10.11.2022

Herausgeber: Manfred Speidel, Ungarnstraße 12, 52070 Aachen

Dieses Werk ist unter der Creative Commons (CC) Lizenz **BY-NC-ND 4.0** verfügbar.

Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung



Das Werk darf in der vorliegenden Form unter Nennung des Herausgebers weiterverteilt werden. Es darf jedoch in keiner Weise inhaltlich modifiziert, bearbeitet oder kommerziell genutzt werden. Der detaillierte Lizenztext kann unter nachfolgendem Link nachgelesen werden: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>

VORWORT

Bei allen Kyudo Seminaren ist ein üblicher und unerlässlicher Programmpunkt das Vorschießen der Teilnehmer vor dem Lehrer mit zwei Pfeilen. Bei den Sommerseminaren mit den japanischen Lehrern geschieht das in der Regel am ersten und am letzten Tag des Seminars. Da der Lehrer die Schützen lange nicht mehr oder gar zum ersten Male gesehen hat, stellte sich die Frage, wie er kurzfristig zu einem Urteil gelangen kann.

Für das Seminar im August 2022 in Rottweil hatte ich Prof. KUROSU gebeten, uns in einem Vortrag aufzuzeigen, was er dabei in Betracht zieht, und wie er seine Schlüsse, verbunden mit Ratschlägen bildet.

Er hat uns erlaubt, seinen Vortrag an alle Interessierten zu verteilen. Ich habe den Text vollständig übersetzt, Uwe Beutnagel-Buchner hat ihn in eine Publikationsform gebracht und Wilhelmine Buchner hat den Text korrigiert. Aus dem frei gehaltenen Vortrag wurden einige uns wichtig erscheinende Passagen übernommen ¹.

Aachen, September 2022
Manfred Speidel



KUROSU KEN

¹ Änderungen zur Version vom 20.10.2022:

- Text, der aus dem frei gehaltenen Vortrag von KUROSU KEN übernommen wurde, ist in dieser Schrift dargestellt.
- Seite 8, (1), 3. Abs.: Bei vielen Schützen sieht man auch, dass die linke Hand zu weit nach außen (IRI SUGI) oder nach innen (HIKAE SUGI) gedreht ist. Wenn sie zu weit nach außen gedreht ist, kann man im HANARE nicht mehr weiter drehen, ist sie zu weit nach innen gedreht, wird der Weg beim HANARE zu lang.
- Seite 9, (3), 1. Abs.: Auch wenn die Aufspannhöhe zu klein ist oder der Bogen zu schwach ist, ergibt sich eher ein Trefferbild nach hinten.

KYÛDÔ SHIDÔ

KUROSU KEN

Einleitung

Bei meinem heutigen Vortrag geht es um „KYÛDÔ SHIDÔ“, das Unterrichten des KYÛDÔ.
Ich möchte zuerst zusammenfassen auf welche Punkte ich beim Korrigieren achte.

Die einzelnen Stufen für unser Schießen (*HASSETSU*) sind in nachfolgender Übersicht von INAGAKI Sensei dargestellt worden (siehe Bild 1). Diese Stufen sind die Grundlage für unser Schießen. Die hier dargestellten Schritte sehen sehr einfach aus. Zum Beispiel besteht das *ASHIBUMI* aus drei Punkten: *IKKEN NAKAZUMI*, *YATSUKA NO KANE* und *ÔGI NO KANE*. Das kann man ganz einfach ausführen und es wird dazu keine besondere Technik benötigt. Die Frage ist: kennt man diese Punkte oder nicht, und macht man das so wie dargestellt oder nicht? Das gleiche gilt natürlich auch für die anderen *HASSETSU*.

Das Ausführen der einzelnen *HASSETSU* ist eigentlich recht einfach. Die Schwierigkeit ist jedoch, dass der Pfeil dorthin fliegen soll, wo er vor dem Abschuss hinzeigt.

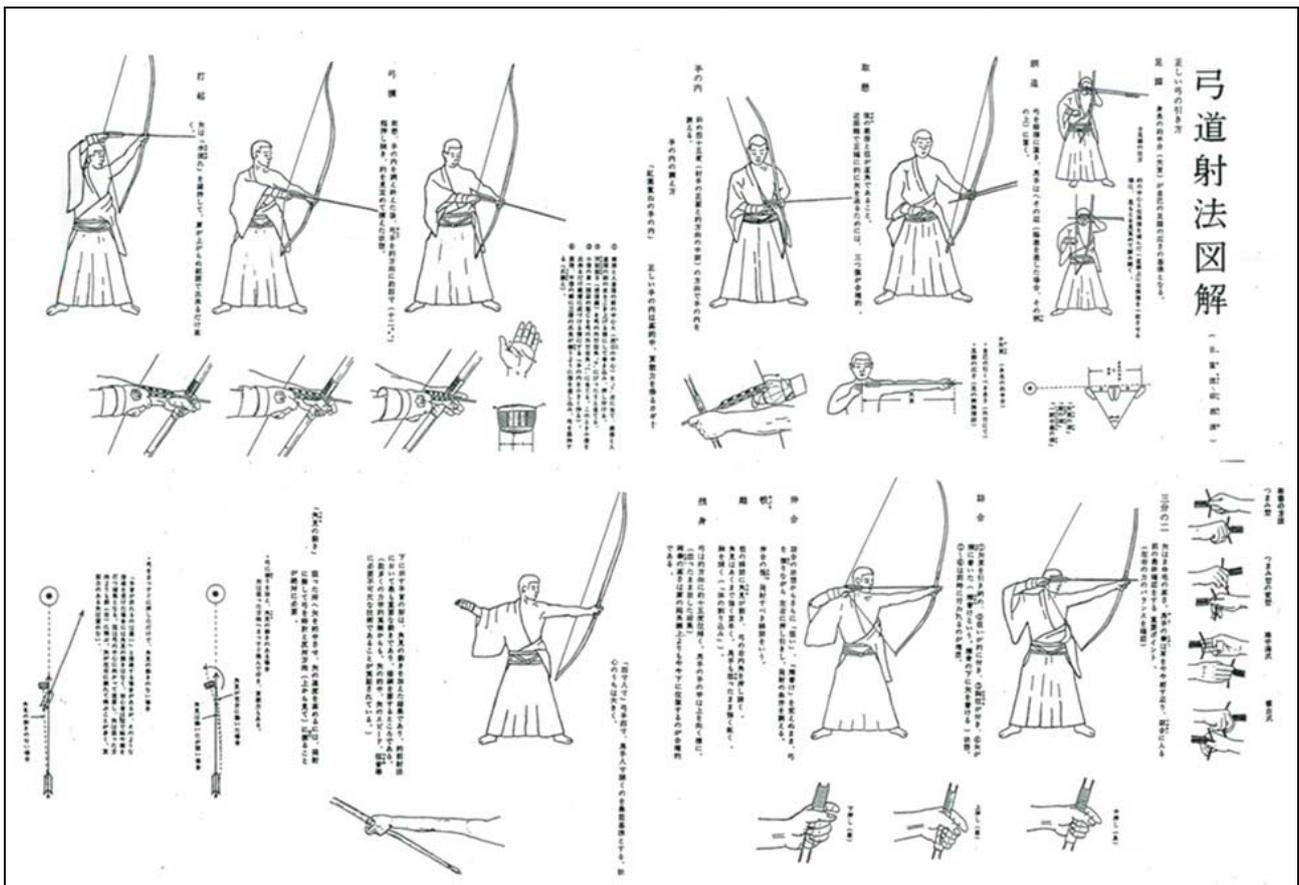


Bild 1: Die einzelnen Stufen für unser Schießen (*HASSETSU*) von INAGAKI Sensei

In meiner Position mit *KYŪDŌ* als Beruf bin ich über 40 Jahre lang kontinuierlich Trainer gewesen: in *KYŪDŌ* Vereinen, innerhalb des Pflichtfaches Sport (*KYŪDŌ* Praxis), in Seminarveranstaltungen mit *KYŪDŌKA* aus Japan und in verschiedenen Ländern. Zusammen mögen es mehr als 4000 Personen gewesen sein, die ich unterrichtet habe (siehe Bilder). Ob sie eine ausreichende Qualifikation erreicht haben, weiß ich nicht.

Jedenfalls habe ich viel Erfahrung sammeln und Forschungen machen können. Ich möchte Euch, meine Art zu denken und zu unterrichten vorstellen.

Wenn mir Schüler zusehen, sagen sie, ich würde gut treffen. Wenn man so, wie ich es darstellen werde, übt, denke ich, wird man gut treffen.



Bild 2: Verschiedene *KYUDO* Gruppen und Aktivitäten in SENDAI unter KUROSU KEN

HEKI RYÛ YUMI MOKUROKU

Die Inhalte der MOKUROKU sind die Grundlage für unser Schießen. In der MOKUROKU wird jedoch nichts über die Korrektur von Schützen gesagt. Der Grund dafür ist, dass INSAI Sensei der Überzeugung war, dass man nur korrigieren kann, wenn man auch die entsprechende Erfahrung hat.

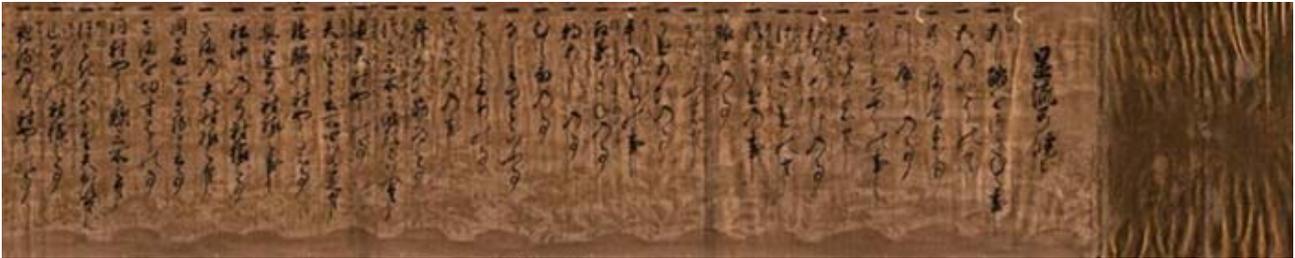


Bild 3: Beispiel einer MOKUROKU

Das MOKUROKU der INSAI HA umfasst circa 60 Kapitel. Die SEKKA HA weist 100 Kapitel auf und die aus ihr hervorgegangene DOSETSU HA 117 Kapitel, also mehr als die der INSAI HA. Der Unterschied in der Zahl der Kapitel liegt darin, dass es Anleitungen zur Korrektur gibt. Bei SEKKA HA werden ab Kapitel 83 mündliche Überlieferungen zur Korrektur gegeben, bei DOSETSU HA steht ab Kapitel 62: Mündliche Überlieferung zu ... Nach den fünf Kapiteln zu *DO*, (linke) Hand (*TESAKI*), und rechter Arm (*KATTE*) folgt Schießen am (*SANJUSANGEN*-)DO, Kriegsschießen, Lackbogen, Weit-Schießen, Abschusschrei (*KAKE KOE*), Feuerpfeil usw., ab Kapitel 89 Korrekturen für den Schützen mit nach oben gerichtetem (nach hinten geneigten) Kopf (*AO NOKU*), gefolgt von Angewohnheiten beim Schießen.

Für INSAI HA gilt der Vers: (*MUGONKA*) „Unterrichtet man den Bogen, so wie man es gelernt hatte, ist das so als ob ein Arzt nur aus dem Lesen des Medizinbuches behandeln würde.“ Angewohnheiten sind entsprechend den angeborenen Unterschieden zu korrigieren. Erst, wenn man viele Schüler unterrichtet hatte, wird man fähig den Umständen entsprechend zu korrigieren. Angewohnheiten zu korrigieren, entsprechend der Unterschiede der Menschen lässt nicht zu, dass nach einem Handbuch alle nach dem gleichen Bild unterrichtet werden.

Zeitweise muss man auch außerhalb der Lehre, wie z. B. bei *ASHIBUMI* (MOKUROKU Nr.1) aufgeführt (*KYOGE BETSUDEN*, *KENSOKU NAKAZUMI*), für diese Person, zu diesem Zeitpunkt den Umständen angepasst unterrichten. Nur das zu unterrichten, was man gelernt hat (worin man selbst unterrichtet wurde), ist so als wenn ein Arzt die Bedeutung einer Krankheit nicht kennt und bei der Zubereitung der Medizin ratlos ist. Das mag auch ein Grund dafür sein, dass MOKUROKU (ursprünglich) nicht schriftlich niedergelegt wurde.

KYŪ JUTSU (Bogentechnik)

Das wichtigste Ziel (der wichtigste Zweck) des Bogenschießens ist, nicht daneben zu schießen, also zu treffen. *CHU*, *KAN*, *KYU* sind die drei Ziele des Schießens als Kriegskunst; in welcher Entfernung und wo der Gegner auch sein mag, wie groß das Ziel auch sei, man muss treffen.

Beim gegenwärtigen KYŪDŌ Wettkampf, bei dem Zielgröße und -entfernung festgelegt sind, kann man die Augen schließen und ohne zu zielen treffen.

Bei sich bewegendem Ziel muss man dauernd den Ort des Zieles genau feststellen. In diesem Sinne ist es eine notwendige Bedingung, dass der Pfeil in die Richtung geschickt wird, auf die er ausgerichtet ist (siehe Bild 5). Das ist in den Kapiteln über das Zielen in MOKUROKU beschrieben. In Nr. 56 *YASUJI MIYO NO KOTO* steht: Wenn das Zielen nicht am Bogen festgelegt ist, ist es nutzlos. Je nach Kopfhaltung wird man am Ziel vorne oder hinten vorbeischießen.

Für das Zielen (das Verhalten der Augen) und für die Zielbilder (*MATO*-Positionen am Bogen) gibt es sowohl für *KINTEKI* wie für *ENTEKI* von alters her viele Begriffe².

Wenn die Prüfung der *TSUNOMI*, ob gut oder schlecht, mit den Augen nicht deutlich ist, wird es durch den Sehnenklang offenbar. Die Technik, die man mit den Augen nicht sieht, kommt über den Klang zum Vorschein. Siehe MOKUROKU Nr. 20 (letzter Abschnitt) zum Sehnenklang: *TSURU MI TOKORO: TSURUNE, TSURU OTO, TSURU BYOSHI*.



Bild 4: INAGAKI Sensei



Bild 5: Korrekte Ausrichtung des Pfeiles auf das *MATO*

Diese Dinge eingeschlossen unterrichte ich die Bogentechnik und überprüfe das Schießen:

- Zuerst von vorne gesehen *ASHIBUMI* bis *TSUMEAI*, kontrolliere ich die Gesamtheit der Bewegungen (*SHAKEI*), die Form. Jedenfalls beim ersten Pfeil soll der Schütze es so, wie er normalerweise schießt, tun.
- Im *TSUMEAI* kontrolliere ich die Position des *HOZUKE*, sodann Auszugsweite, *YATSUKA*. Im *NOBIAI HOZUKE*, Pfeilspitze (*HIKU YATSUKA*), *HINERI* des rechten Armes, Position des Ellenbogens, dann linker Ellenbogen und Form des *TENOUCHI*.
- Im *HANARE* prüfe ich, ob sich die Richtung des rechten Armes sowie die Form des *TENOUCHI* und die Bewegungsrichtung des *TENOUCHI* verändern. Den Sehnen-ton höre ich. Im *ZANSHIN* sehe ich die Position beider Arme an, die Form des rechten Armes und die Form des *TENOUCHI*.

In MOKUROKU Nr. 56 wird auf die korrekte Ausrichtung des Pfeiles auf die Mitte des *MATO* hingewiesen. Sicherlich kann ich nicht die Form des Schießens und das Zielen gleichzeitig sehen, deshalb lasse ich mir das Zielen von jemand anderem prüfen: Zielen (Richtung des Pfeiles), Auftreffen des Pfeiles (*YA TOKORO*), ebenso die Zielbewegung (-veränderung) im *HANARE*.

² Die Zielbilder und deren Begriffe bedürfen einer eigenen Darstellung.

Alles zusammengenommen bilde ich mein Urteil und gebe es an den Schützen weiter, mache ihn (auf das Entsprechende) aufmerksam und lasse ihn den zweiten Pfeil schießen. Ist der Schuss dann besser: „Gut!“. Kann er es nicht gut verstehen (umsetzen), lasse ich ihn von Fall zu Fall zur Bestätigung einen dritten Pfeil schießen.

Zeigt der Pfeil nicht auf die *MATO*-Mitte, korrigiere ich - je nach Stand des Schützen - so, dass er nicht auf das Schwarze zielt, sondern das Zielen lediglich innerhalb des *MATO*-Ringes erfolgt.



Bild 6: Überprüfung des Zielbildes

Auftreffen der Pfeile (YA TOKORO)

In Abhängigkeit des Trefferbildes, ob die Pfeile eher rechts, links, oben, unten oder rings herum gestreut treffen, habe ich eine Liste von möglichen Ursachen. Ich möchte auf einige etwas näher eingehen.

(1) Die Pfeile treffen rechts neben das MATO, bei ca. 3 Uhr

Wenn man in die Mitte des MATO zielt, die Pfeile aber eher rechts neben dem MATO treffen, ist die Hauptursache, dass die YUNDE bzw. die TSUNOMI nicht wirkt.

Eine weitere Ursache kann sein, dass die linke Hand zu „weich“ ist, oder man von rechts abschießt.

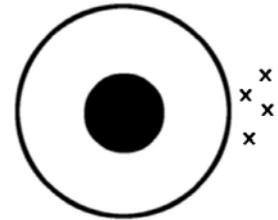
Bei vielen Schützen sieht man auch, dass die linke Hand zu weit nach außen (IRI SUGI) oder nach innen (HIKAE SUGI) gedreht ist. Wenn sie zu weit nach außen gedreht ist, kann man im HANARE nicht mehr weiter drehen, ist sie zu weit nach innen gedreht, wird der Weg beim HANARE zu lang.

Dieses Trefferbild ergibt sich auch wenn die YUNDE beim HANARE vom Schützen aus gesehen nach rechts bzw. vorne ausweicht.

Eine weitere Ursache kann rechts sein, wenn vor oder beim HANARE das HINERI zurückgeht oder der Daumen beim HANARE die Sehne ablenkt.

Auch wenn der Kopf nicht weit genug nach links gedreht oder die Aufspannhöhe des Bogens zu hoch ist, fliegen die Pfeile eher rechts neben das MATO.

Für eine gute Beurteilung eines Schützen muss man versuchen, alle diese möglichen Ursachen zu berücksichtigen.

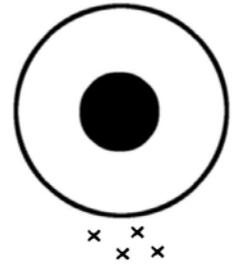


Mögliche Ursachen

- TSUNOMI wirkt nicht.
- Zielen ist rechts von der Mitte.
- Zieht mit rechtem Arm, schießt vom rechten Arm aus ab.
- NOBIAI stoppt (lässt nach, YURUMI).
- TENOUCHI ist zu weit nach innen (HIKAE SUGI) oder zu weit nach außen (IRI SUGI) gedreht.
- HINERI der METE, des rechten Armes, geht zurück.
- YUNDE drückt nach rechts (im HANARE bewegt sich das Handgelenk nach rechts).
- DOZUKURI ist nach vorne geneigt (KUTSU, KAGAMU).
- ASHIBUMI ist von der Mitte des Mato nach rechts gerichtet.
- TSUNOMI ist schwach.
- Aufspannhöhe (des Bogens) ist zu hoch.
- Der Pfeil ist zu dünn oder der Pfeilschaft zu steif.
- Der benutzte Bogen ist ein DEKI-Bogen.
- Die Sehne ist (zu) dünn oder (zu) leicht.

(2) Die Pfeile treffen unter das MATO, bei ca. 6 Uhr

Wenn das HOZUKE zu hoch ist oder der Nockpunkt zu hoch ist, werden die Pfeile eher nach unten fliegen. Auch wenn die YUNDE beim HANARE nach oben ausweicht ergibt sich ein Trefferbild nach unten.

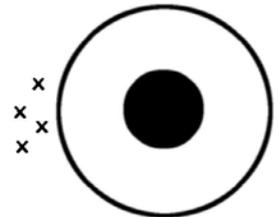


Mögliche Ursachen

- NOBIAI YURUMU, NOBIAI geht zurück.
- HANARE geht zurück, TSUKI BANARE.
- YATSUKA, Auszugsweite ist zu gering.
- NERAI, beim Zielen zeigt die Pfeilspitze nach unten.
- HOZUKE ist zu hoch.
- Der Nockpunkt (des Pfeiles) ist zu hoch.
- Der Bogen wird tief am Bogengriff gehalten.
- Im HANARE geht Mete, der rechte Arm, zurück.
- Im HANARE bewegt sich die linke Hand nach unten.
- Rechte Hand (der Handschuh) bleibt im HANARE hängen.
- YUNDE drückt nach vorne (rechts), (im HANARE bewegt sich das linke Handgelenk nach rechts).
- Die Richtung des ASHIBUMI weicht von der Mittellinie nach links ab.
- FU NO DOZUKURI, DOZUKURI ist nach vorne geneigt (KUTSU, KAGAMU).
- UWAOSHI ist (zu) stark.
- Der Pfeil ist schwer oder der Pfeilschaft schwach.
- Die Sehne ist dick oder zu schwer.
- Der Bogen ist schwach.
- Die Aufspannhöhe des Bogens ist gering (zu niedrig).

(3) Die Pfeile treffen links neben das MATO, bei ca. 9 Uhr

Wenn ein Schütze beim HANARE mit der rechten Hand zurückgeht oder die rechte Hand nach vorne ausweicht, werden die Pfeile eher links treffen. Auch wenn die Aufspannhöhe zu klein ist oder der Bogen zu schwach ist, ergibt sich eher ein Trefferbild nach hinten.

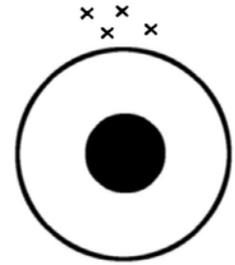


Mögliche Ursachen

- METE (rechter Arm) geht zurück, TSUKI BANARE.
- NERAI, zielt links von der MATO-Mitte.
- HOZUKE berührt die Wange nicht (der Pfeil hat Abstand von Wange).
- Im HANARE geht HINERI der METE zurück, YURUMI, TARUMU.
- NOBIAI- und HANARE-Richtung (des Pfeiles) sind verschieden.
- YUNDE bewegt sich im HANARE nach hinten.
- METE bleibt im HANARE hängen (HINERI geht zurück, Sehnengrube des Handschuhs ist zu tief).
- YUNDE drückt nach rechts (das Handgelenk bewegt sich im HANARE nach rechts).
- ASHIBUMI ist hinter das MATO gerichtet.
- MONOMI ist zu weit nach hinten gerichtet.
- HAN DOZUKURI (zurück geneigt).
- Der Bogen steht senkrecht oder ist nach hinten geneigt (TERASU).
- Der Pfeil ist schwer oder der Schaft schwach.
- Die Sehne ist dick oder schwer.
- Die Aufspannhöhe ist gering.
- Der Bogen ist schwach.

(4) Die Pfeile treffen über das MATO, bei ca. 12 Uhr

Wenn die Pfeile eher oben treffen, kann die Zielhöhe zu hoch sein. Auch wenn beim HANARE die rechte Hand nach unten ausweicht, treffen die Pfeile eher oben.

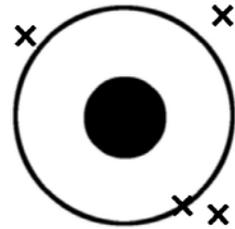


Mögliche Ursachen

- Der Nockpunkt ist zu tief.
- Zielen ist zu hoch, die Pfeilspitze zeigt nach oben.
- HOZUKE ist zu tief.
- Im HANARE driftet die YUNDE nach oben, HANARE geschieht mit einem Stoß nach oben.
- MONOMI nach oben (gerichtet).
- TENOUCHI verändert sich zum SHITA OSHI.
- Der kleine Finger des TENOUCHI wird locker.
- Im HANARE geht METE (rechter Arm) extrem nach unten, SHAKURI HANARE.
- ASHIBUMI ist weiter (größer) als YATSUKA.
- HAN DOZUKURI oder TAI DOZUKURI, nach hinten, bzw. nach rechts geneigt.
- Der Bogen steht senkrecht oder ist nach hinten geneigt.
- Der NIGIRI-Punkt am Bogen ist hoch.
- Der Pfeil ist leicht.
- Die Aufspannhöhe ist hoch.
- Im Vergleich zu normalen Schützen wird stark und gut abgeschossen (Gut!).

(5) Die Pfeile treffen gestreut um das MATO

Wenn die Pfeile eher um das MATO herum streuen, liegt das bei vielen Schützen daran, dass die linke Hand beim HANARE aufgeht oder die linke und rechte Hand nicht zusammen abschießen. Auch wenn die Höhe des Nockpunktes von Pfeil zu Pfeil unterschiedlich ist, ergibt sich ein gestreutes Trefferbild, weil dann der Pfeil mal etwas mehr nach unten oder nach oben zeigt.



Mögliche Ursachen

- TENOUCHI schließt nicht.
- NOBIAI ist unzureichend, zu kurz. Im HANARE sind nicht alle Teile zusammen. Die (vier) Bedingungen des TSUMEAI sind nicht erfüllt.
- Der Nockpunkt ist bei jedem Schuss ein anderer.
- Der Griff (-Ansatz) ist nicht immer gleich.
- Zielen ist nicht immer gleich oder es wird gar nicht gezielt („Nebel-Sicht“).
- Störung am TENOUCHI, schwache Arbeit.
- MUNAZURU geschieht nicht.
- YAGUCHI, die Auflage des Pfeiles an der Hand hebt sich (nach oben oder unten) oder „öffnet sich“ (nach links oder rechts).
- Die Richtung des HANARE ist unterschiedlich.
- Der rechte Arm verändert, bewegt sich im Abschuss.
- YUNDE verändert sich im Abschuss.
- Die drei Finger des TENOUCHI schließen nicht gut. YUNDE geht auf. (Muss mit den drei Fingern schließen).
- Im HANARE geht die YUNDE auf (im ZANSHIN wird die TO-Wicklung abgeschabt).
- Der Pfeilschaft ist weich oder die Schäfte der Pfeile sind verschieden. Die Pfeile sind (zu) leicht, oder die verwendeten Pfeile sind nicht gerade oder haben unterschiedliche Schwerpunkte.

TSUMEAI Richtung und HANARE Richtung

Beim Kontrollieren eines Schützen, lasse ich mir also von einer weiteren Person sagen, wohin der Pfeil vor dem Abschuss gezeigt hat und wohin er geflogen ist, während ich selber von vorne schaue. Dann beurteile ich, warum der Pfeil gegebenenfalls nicht dort getroffen hat wo er vor dem Abschuss hingezigt hat. Das ist bei jedem Schützen anders. Es kann z.B. sein, dass die rechte Hand im Abschuss nach oben, unten oder vorne, ausweicht oder zurückgeht (siehe Bild 7).



Bild 7: Mögliche Fehlbewegungen der rechten Hand beim HANARE

Es kann auch sein, dass ein Schütze von UCHIOKOSHI zum TSUMEAI nicht auf einer diagonalen Linie den Bogen auszieht, sondern in einem Bogen, von unten oder oben kommend (siehe Bild 8).

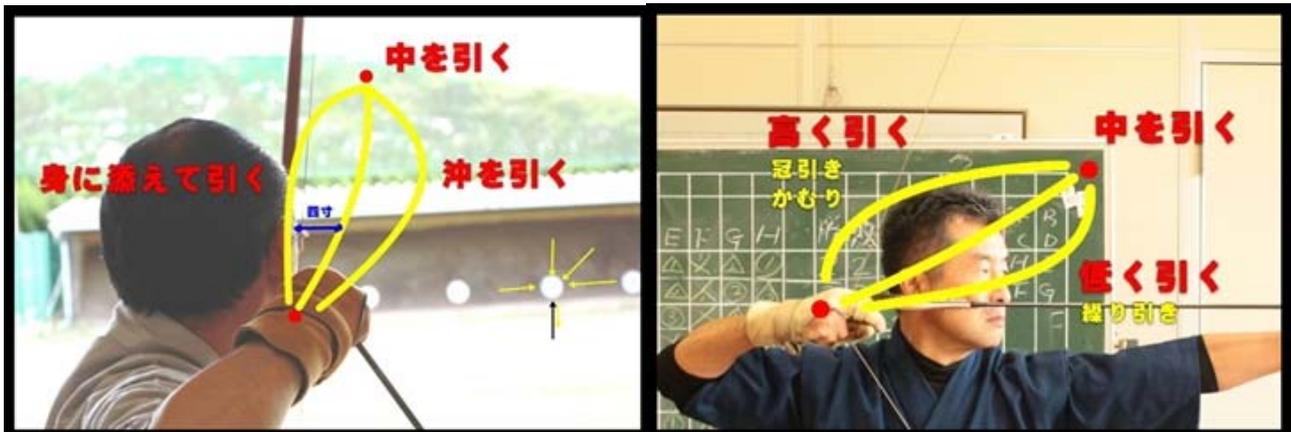


Bild 8: Mögliche Fehlbewegungen beim Aufziehen des Bogens vom UCHIOKOSHI zum TSUMEAI (die mittlere gelbe Linie ist korrekt)

Es kann sein, dass die linke Hand nicht in einer diagonalen geraden Linie von rechts-oben nach links-unten geführt wird. Es passiert auch, dass zuerst zu weit ausgezogen wird und die rechte Hand dann zurückgeht, oder die linke Hand von unten kommend in das MATO geführt wird (siehe Bild 9).

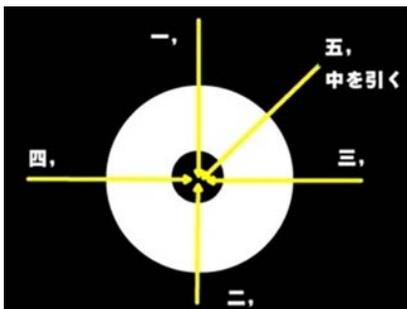


Bild 9: Der richtige diagonale Weg der linken Hand vom UCHIOKOSHI zum TSUMEAI (die gelbe diagonale Linie ist korrekt)

ZANSHIN

Dieses sind die Bilder vom ZANSHIN von KUROSU KEN, URAKAMI Sensei und INAGAKI Sensei (siehe Bild 10, Bild 11, Bild 12 und Bild 13).

Man kann sehen, dass die Hände im ZANSHIN tiefer sind als beim HÔZUKE und, dass beide Hände von oben gesehen nach hinten gehen.

Am ZANSHIN kann man sehen wie der Schütze geschossen hat.



Bild 10: KUROSU KEN

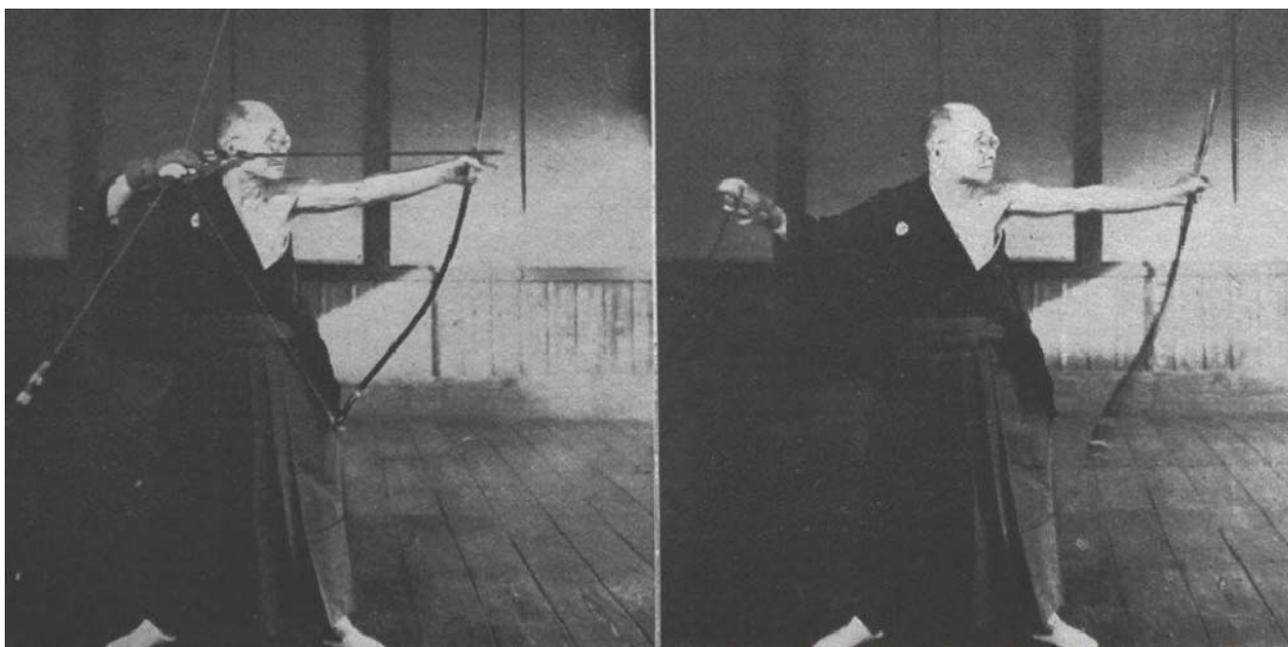


Bild 11: URAKAMI Sensei



Bild 12: INAGAKI Sensei

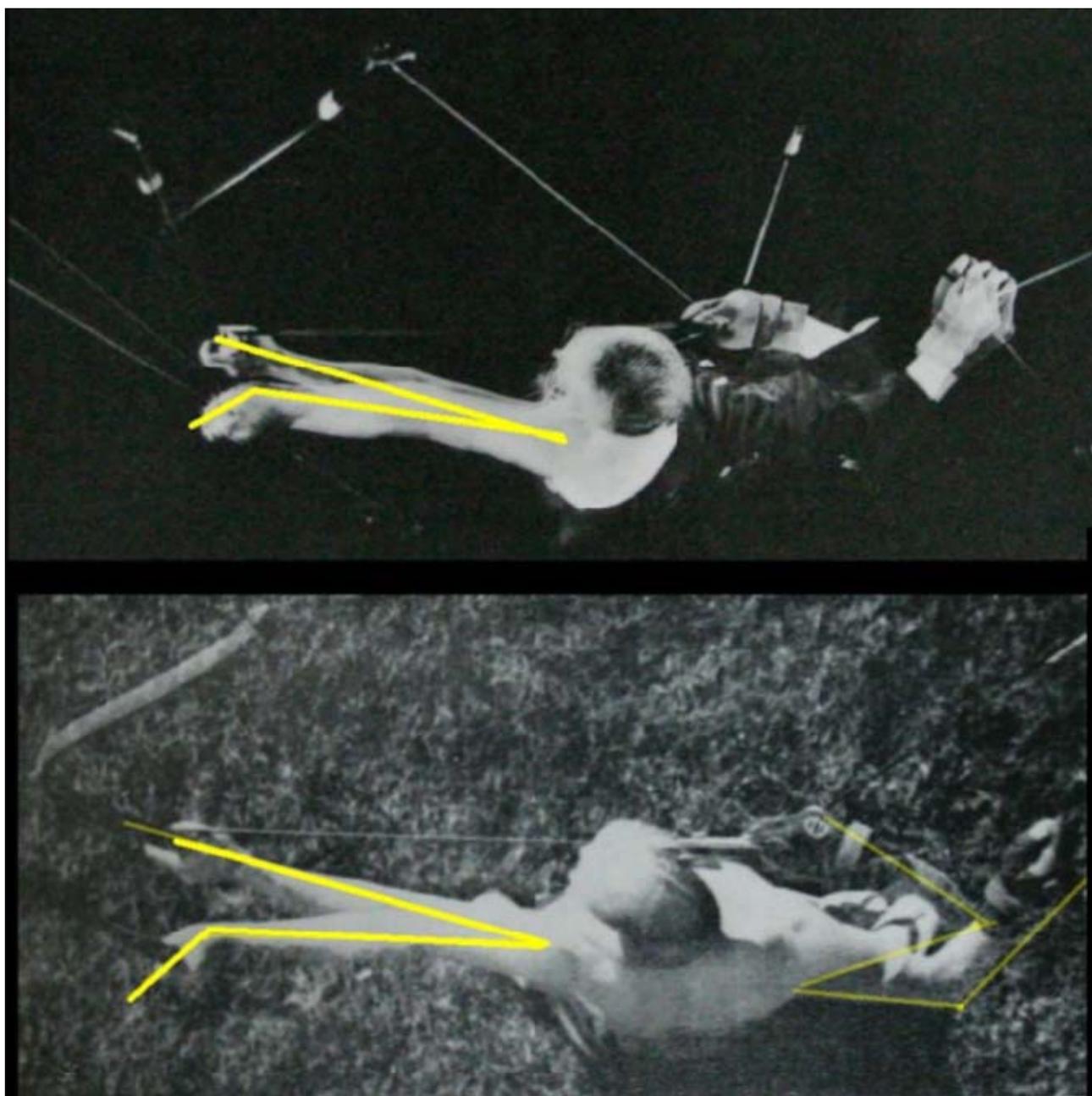


Bild 13: Bildüberlagerung *NOBIAI* bis *ZANSHIN*: INAGAKI Sensei (oben) und URAKAMI Sensei (unten)

URAKAMI Sensei - 10 Punkte zur Einstellung des Unterrichtenden ³

Erstens

Der Lehrer muss immer aufrichtig, freundlich und geduldig sein sowie mit ganzem Herzen unterrichten.

Der Lehrer darf nicht aufgeben.

Der Lehrer muss sich immer für die Fehler der Schüler verantwortlich fühlen.

Der Lehrer muss immer davon ausgehen, dass die Korrektur für den Schüler eine dringende Sache ist und nicht aufgeschoben werden soll.

Zweitens

Die Technik ist zwar in Regeln überliefert, sie muss jedoch immer den Fähigkeiten des Schülers angepasst werden. Siehe MUGONKA Nr. 1.

KYÛDÔ so zu unterrichten wie man es von seinem Lehrer erfahren hat, wäre genau so, als wenn ein Arzt nur aus einem Lehrbuch behandeln würde. Siehe MUGONKA Nr. 2.

Es gibt zwar Standards beim KYÛDÔ, die bei jedem anzuwenden sind, aber diese sind wie die Wellen von WAKA NO URA verschieden. Siehe MUGONKA Nr. 9.

Drittens

Die Gesamtform ist wichtig, aber am Anfang ist das Allerwichtigste, die Arbeit der *TSUNOMI* (*TSUNOMI NO HATARAKI*) zu unterrichten. Erst danach wird die Grundform verbessert.

Wichtige Punkte bei *TSUNOMI NO HATARAKI*:

1. Die korrekte Form beim Greifen des Bogens (*TENOUCHI*).
2. Die korrekte Form beim Ausziehen des Bogens.
3. Die maximale Kraft im *NOBIAI* entwickeln.
4. Die Richtung, die Geschwindigkeit und die Form übers *HANARE* ins *ZANSHIN* bringen.

Wichtige Punkte beim Unterrichten:

1. Die Arbeit der *TSUNOMI* (*TSUNOMI NO HATARAKI*).
2. Im vollen Auszug links weiterdrücken, rechts weiterziehen (*HIKU YATSUKA*).
3. Zielen (*NERAI*).

MUGONKA Nr. 4: Rechts und links sollen zwar im Gleichgewicht sein, doch nur jemand mit einer starken linken Hand (*YUNDE*) ist ein wirklicher Schütze.

MUGONKA Nr. 5: Wenn die *YUNDE* schwach und die *KATTE* stärker ist, hat man das Bild eines traurigen (bedauernswerten) Schützen.

Viertens

Wenn *TSUNOMI NO HATARAKI* korrekt ausgeführt wird, ist der Sehnenweg so, dass keine Gefahr besteht, dass die Sehne an Wange oder Arm anschlägt.

Fünftens

Sobald *HANARE* relativ sicher ausgeführt wird (*YUNDE* und *KATTE* sind in Ordnung), soll *TAI NO WARIKOMI* erklärt und geübt werden.

Schützen mit *TAI NO WARIKOMI* haben kaum Probleme mit *YURUMI*. *TAI NO WARIKOMI* soll aus der Arbeit links und rechts initiiert werden. Die Bewegung kann (anfänglich) durchaus groß gemacht werden; die Füße sollen aber immer vollständig auf dem Boden bleiben.

³ Übernahme des Textes aus: KYÛDÔ - Texte zur Praxis der Heki Schule, S. 61-64, Stuttgart 2022 (Anm. d. Red.).

Sechstens

Den Pfeilflug und das Trefferbild beobachten. Der Lehrer muss dem Schüler das genaue Zielen beibringen.

Die Zielhöhe wird durch Ansagen oder auch durch Korrigieren eingestellt. Dabei soll die Zielhöhe so eingestellt werden, dass die Pfeile im oberen Bereich des *MATO* treffen. Feinkorrekturen können dann über den Nockpunkt erfolgen.

Treffen die Pfeile häufig rechts vom *MATO*, soll erst einmal weiter links gezielt werden, bis die *YUNDE* stärker geworden ist. Dann wird das Zielbild wieder korrigiert.

Ein falsches Trefferbild kann sich auch durch falsches Material einstellen (z.B. *DEKI*-Bogen).

Ein Trefferbild zu weit links, liegt häufig auch an einem zu schwachen Bogen oder zu schweren Pfeilen.

Der Zusammenhang Zielen-Trefferbild-Schießtechnik muss laufend kontrolliert und neu eingeschätzt werden.

Siebtens

Auch wenn mehrere Fehler gesehen werden, darf zwischen *TSUMEAI* und *ZANSHIN* immer nur ein Fehler korrigiert werden. Es sollte immer mit dem wichtigsten Punkt begonnen werden. Hierfür muss auch die richtige Methode gefunden werden.

Mehrere Fehler, die vor *TSUMEAI* auftreten, können gleichzeitig korrigiert werden.

Bei schon besseren Schützen, die gut treffen (1,5 - 2 Jahre in Japan) muss auch der richtige Zeitpunkt einer Korrektur gefunden werden, da der Schütze nach der Korrektur unter Umständen erst einmal schlechter trifft.

Siehe MUGONKA Nr. 13.

Achtens

Der Schüler kopiert die Fehler des Lehrers, aber nicht die guten Seiten. Fehler, die vom Lehrer übernommen werden, können beim Schüler kaum wieder korrigiert werden. Die größte Verantwortung des Lehrers liegt deshalb bei der Arbeit mit Anfängern.

MUGONKA Nr. 19: *YUGAMAE*, die gute Bogenhaltung, d.h. die Schießform des Lehrers ist wichtig, weil die Schüler diese imitieren.

Neuntens

Beim Unterrichten können drei Entwicklungsschritte beobachtet werden:

1. *TSUNOMI NO HATARAKI* (vor dem *MAKIWARA*).
2. Üben von Details und Präzision (vor dem *MATO*).
3. Vervollkommen der Kunstfertigkeit (vor dem *MATO*).

In der EDO-Zeit wurden vom Anfänger vor dem *MAKIWARA* insgesamt 120.000 Schuss abgegeben; anschließend wurde vor dem *MATO* weitergeübt.

Zehntens

Der Lehrer soll auch theoretisches Wissen dem Schüler vermitteln, die Geschichte des Bogenschießens, die verschiedenen Formen des Schießens, Material und Pflege der Geräte. Er muss jedoch den richtigen Zeitpunkt hierfür finden. Es ist unsinnig, etwas zu erzählen, was die Schüler noch nicht verstehen können.

Da die Menschen von Geburt unterschiedlich sind, müssen sie entsprechend unterschiedlich unterrichtet werden

- Bei vielen Seminaren wird die Größe des *ASHIBUMI*, die Richtung und den Winkel der Füße, die fünf und die drei Kreuze, der Winkel der Kopfdrehung, die Höhe des *UCHIOKOSHI*, die Form der Kopfdrehung, die Position der beiden Schultern genau und auf ihre Präzision hin überprüft. (Aber) diese alle sind zweitrangig und nicht das Hauptziel (der Aufmerksamkeit). Es sind Festlegungen, Standards und Normen.
- URAKAMI Sensei hat in den „10 Punkten für die Lehrenden“ betont: Die Art und Weise zu schießen, entspricht zwar den Regeln, aber man muss auf die angeborenen körperlichen Fähigkeiten (der Schützen) achten. Der Unterricht über die Art und Weise zu schießen muss so erwogen werden, dass sie mit den physischen Konditionen (der Schützen) übereinstimmen.
- Die (Gesamt-)Form ist selbstverständlich wichtig, aber, was die Bogentechnik angeht, muss vor-gefasst die Absicht bestehen, dass die Arbeit und Wirkung der *TSUNOMI* (*TSUNOMI NO HATARAKI*) das Wichtigste ist, entlang der dann die (Gesamt-)Form präzisiert wird. Was man zuerst gelernt hat, bleibt lange bestehen (von dem trennt man sich lange nicht). Das bedeutet *TSUNOMI NO HATARAKI* muss zur „vorgefassten Absicht“ werden.
- Der normale (*KYŪDŌ*-)Unterricht besteht darin, die Form der *HASSETSU* zu unterrichten, aber auf die unterschiedlichen Konditionen und die dadurch beeinflussten Bewegungen wird kaum Acht gegeben. Oder? MUGONKA Nr.1 lautet: „Jeder Mensch ist von Geburt her verschieden. Zu glauben, alle müssten die gleiche Form beim Schießen haben, ist Anlass zur Sorge.“ Und Nr. 9 lautet: „Die Standards am Bogen muss man im Sinn haben, gleichzeitig aber sind sie den Menschen entsprechend anzuwenden. Schau die Wellen von WAKANOURA.“ Außerdem gibt es in MOKUROKU Nr. 2, *DOZUKURI*, den Dialog zwischen SHIGEKATA und SHIGEMASA: Das mit-tige *DO* ist schwierig. Es entspringen Gewohnheiten, denen man nicht entkommen kann. Folglich ist es unsinnig (*MURI*) von Anfang an das mittlere *DO* zu unterrichten. Zunächst lässt man es so (wie es der Schütze vermag), aber Schritt für Schritt muss es dem mittleren (*DO*) angenähert werden. Die vielerlei Aufgaben führen dazu, dass sich um nichts gekümmert wird. Alle „über den gleichen Kamm scheren“, kann man nicht.

MOKUROKU Nr. 24, Knochen, Fleisch und Haut beim Bogen

Die Situation der Menschen ist verschieden, dementsprechend muss die Art zu unterrichten unterschiedlich sein.

- „Großer Krieger und starker Bogen sind angeboren, mittlerer und kleiner Krieger, und der Ungeschickte“ sind Gegenstand der Lehre.
- Die Kunstfertigkeit (*WAZA*) des Bogens kann, je nach Person, selbst beim Ungeschickten, mit angesammeltem Üben sehr gut werden. Der jeweilige Zustand (die Tendenz) ist unterschiedlich. Beim Beobachten (Beurteilen) des Schießens sind die Verhältnisse des Schützen, seine Umwelt, seine körperliche Verfassung, sein *KYŪDŌ*-Alter und sein Standpunkt in Betracht zu ziehen. Seine Situation in Betracht gezogen, soll seine Arbeit (Leistung) gelobt werden.

MUGONKA Nr. 1, 2, 3 und 9

- Nr. 1: Jeder Mensch ist von Geburt her verschieden. Zu glauben, alle müssten die gleiche Form beim Schießen haben, ist Anlass zur Sorge.
- Nr. 2: Wenn man das Bogenschießen, gerade so wie man es erlernt hat, unterrichtet, ist das, als könnte man Medizinmeister werden, wenn man bloß ein Medizinbuch liest.

- Nr. 3: Weiter Pfeilauszug, kräftige Arme, ein solcher Bogenschütze braucht wohl weiter nichts zu lernen?
- Nr. 9: Die Standards am Bogen muss man im Sinn haben, gleichzeitig aber sind sie den Menschen entsprechend anzuwenden. Schau die Wellen von WAKANOURA.

Das heißt zum Beispiel, der Winkel des *ASHIBUMI* und seine Weite, das *MONOMI*, Zielen, das *HOZUKE* und *KUCHIWARI*, sowie die Höhe des *UCHIOKOSHI* können nie alle gleich sein.

Alle sind unterschiedlich. Das bedeutet:

- Alter, Körperform, Körperkraft, Fähigkeit zu sportlicher Bewegung, Zahl der Erfahrungen in Jahren, Lebensumwelt, alle sind verschieden.
- *ASHIBUMI*: große oder kleine Personen, Menschen mit langen Armen, linker und rechter Arm gleich oder unterschiedlich lang.
- *KUCHIWARI*: Länge oder Kürze des Halses, Wangenknochen, *HOZUKE*.
- *TENOUCHI*: Handgröße, Fingerlänge, Griffgröße, Ansatzpunkt für das Verhältnis 6:4 (7:3).
- Position des Ellenbogens, Unterarm und Oberarmlänge sind verschieden.
- *YATSUKA*: entsprechend der Armlänge der Person.
- Zielen: unterschiedlich je nach Kopfhaltung. Verschiedene Benennungen wie „dunkel“, „Halbmond“, „Vollmond“.
- Konditionen: Sehne-Brustberührung (*MUNAZURU*), Frau, Mann, Form des Bauches (*HARA NO GUAI*).
- *UCHIOKOSHI*: Gelenkigkeit der Schultergelenke: Im Alter wird *UCHIOKOSHI* niedriger.
- *ZANSHIN*: *WARIKOMI*, Gelenkigkeit der Schultergelenke, im Alter wird *WARIKOMI* schwächer.
- Darüber hinaus ist zu beachten: Figur, Schrittgröße. Auch Bogenlänge, Bogenstärke, Pfeillänge, Pfeilgewicht.

Über das Gut-Werden im Sport

- Angewohnheiten verbessern: man muss selbst erkennen, wie die eigene Bewegung verläuft. Man muss exakt unterscheiden können zwischen der korrekten und der falschen Bewegung. Das nennt man Sportkultur.
- Der Lehrer darf das nicht übersehen und muss den Unterschied präzise mitteilen.
- Jedenfalls lautet das nicht: „Mache es so“, sondern sein Rat muss auf wissenschaftlicher Grundlage stehen. Wurde zum Beispiel eine andere Person korrigiert und hat es geschafft, so hat es seine Gültigkeit erst, wenn man es selbst reproduzieren kann. Man muss selber daran arbeiten und es können. Zunächst mag (ein solcher Rat) eine Verwirrung (ein Durcheinander) erzeugen, aber kontinuierlich daran weitergemacht, kann es zur Fähigkeit werden.

Bei der KYŪDŌ-Unterweisung werden nachahmende Laute, Wortbildungen oder Gefühlsworte nicht gebraucht

- Beispiele von Lautmalerei und schlechten Bildern etc. u.a. Ziehe vom Rücken aus, drücke die *YUNDE*, mache *NOBI* von den Schultern aus, Mitte der Brust (*MUNE NO NAKASUJI*). Was bedeuten diese Begriffe im Einzelnen?... Dehne (*NOBI*) nicht, Du bist kein Gummi, usw.
- Arbeit der *TSUNOMI*, Richtung des *HANARE*, Holen (*TORU*) des *YATSUKA*. Was ist das? Den Pfeil gerade fliegen lassen. Was heißt das? *HANASU*, Freilassen, Loslassen. Was bedeutet *NOBIRU*? Was Zielen? ... Falsche, unbrauchbare Begriffe gibt es zuhauf.

- Für die Menschen sind emotionale Begriffe oder Bilder ganz unterschiedlich. Mit welchem Gefühl ich mich selbst verbessere, hat für einen anderen keine Bedeutung. Das ist ja selbstverständlich, dass Körpergefühl, Kraft, Charakter von jedem anders interpretiert wird.
- Der Sportunterrichtende darf nicht aus dem Erlebnis heraus unterrichten, sondern nur von der wissenschaftlichen Basis aus. Wenn man etwas nicht in Worte fassen kann, kann der Andere es nicht begreifen. Für Seelenzustände, welche die Krieger nicht ausdrücken konnten, hatten sie ZEN-Worte oder buddhistische Begriffe benutzt. Die Erfahrungsregeln für Technik und Unterrichtsmethode jedoch wurden systematisiert.

Im KYÛDÔ-Unterricht wird der Körper des Schützen nicht unmittelbar berührt

Im nachfolgenden Bild (siehe Bild 14) wird darauf hingewiesen, dass beim Unterrichten keine körperliche Berührung stattfinden soll. Es gibt zwar vielleicht einen Punkt auf den man z.B. mit einem Stock hinweist, aber ohne Berührung. Man sieht in dem Bild wie ein Lehrer seinem Schüler in dieser Form Anweisungen gibt.

- In dem Bild 14 hat der Lehrer wohl einen Stab in der Hand.
- Der Mensch ist das Tier, das mittels Worten denkt. Werden Worte verstanden, kann Wissen gebildet werden. Es ist wichtig, den richtigen Worten entsprechend zu lernen. Früher gab es keine Anweisung mit Körperberührung.

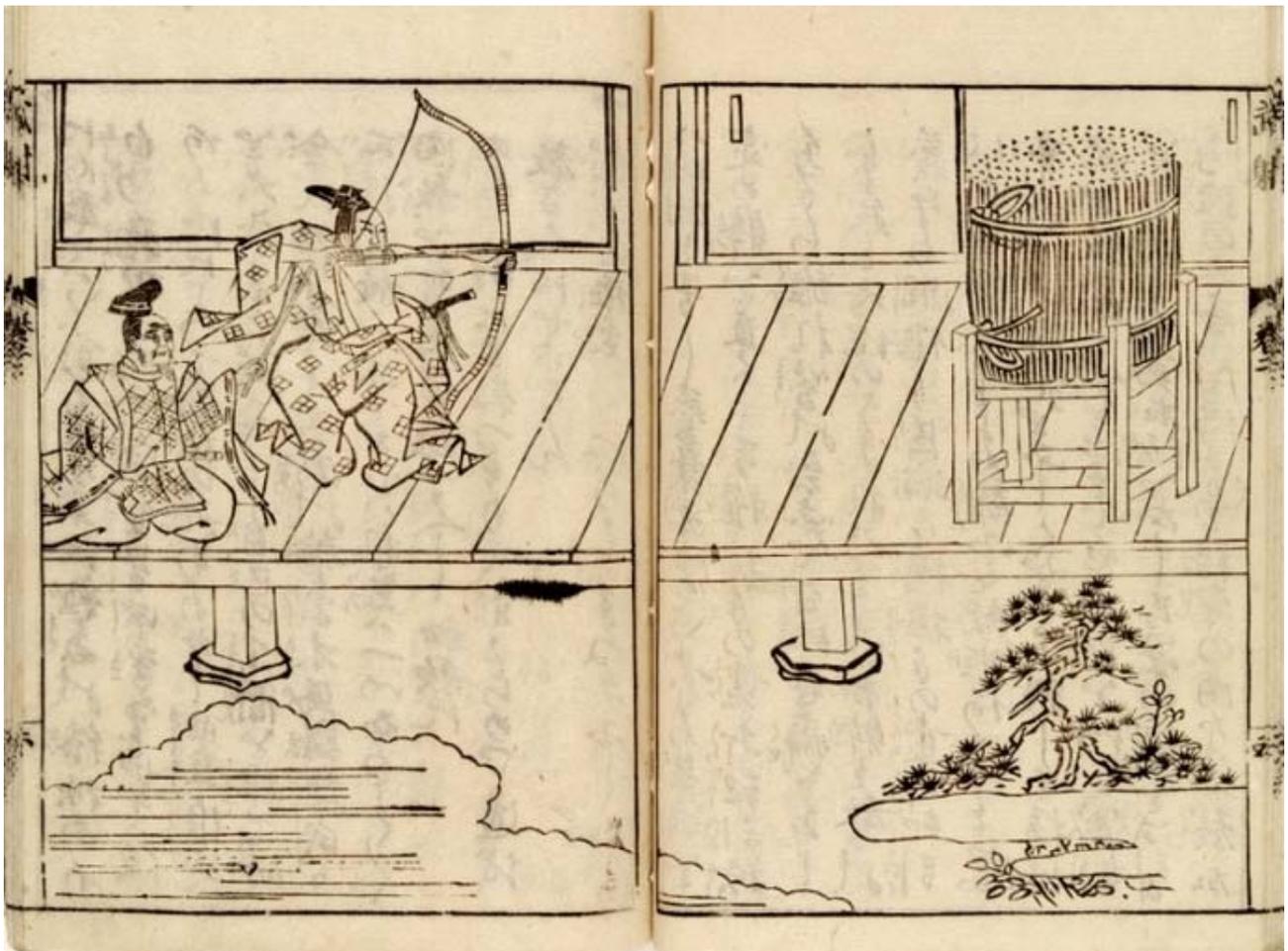


Bild 14: Ein Lehrer gibt Anweisung an seinen Schüler

Über das „In die Sehne Greifen“

- Das Üben der Bogentechnik. Der Lehrer greift an den Bogen und die Sehne des Schülers, damit der Sehnenweg beim Ausziehen nicht falsch verläuft. Diese Unterrichtsmethode hatte HONDA TOSHIZANE entwickelt und sie hat bis zum heutigen Tag viele Nachfolger gefunden. Früher hat der Lehrer nicht mit der Hand eingegriffen, sondern nur mit Worten Anweisungen gegeben und je nachdem mit dem *MAKIWARA*-Pfeil (berührend) hingewiesen, wo (der Schütze) Kraft aufbringen soll. Siehe Bild 15 und Bild 16.

Die richtige Unterweisung war, dass der Lehrer sitzend mit dem *MAKIWARA*-Pfeil auf eine Illustration wies, damit höher oder tiefer gezogen wurde. Es gibt lediglich Berichte, dass Kinder beim Schießen von hinten an die Schultern getippt wurden.

- Zudem war eine Methode kindlichen Schützen von hinten in die Arme zu greifen, wie ein Gedicht es beschreibt. Bei Erwachsenen an die Sehne zu greifen begann HONDA TOSHIZANE bei Anfängern als eine Maßnahme, damit sie den Auszugsweg korrekt durchführen. Als Methode für den Beginn ist das sicherlich für den Anfänger eine Freude, und es ist ebenso für den Unterrichtenden eine günstige Handlung. Die lange praktizierenden Schützen erinnern sich noch mit Freude daran, dass der Lehrer so freundlich war. Zusammengenommen hat für den Anfänger, der den Sehnenweg (noch) nicht kennt, diese Methode eine wichtige Bedeutung. Es bleibt unklar, ob der Lehrer freundlich war oder der Schüler noch ungeschickt.
- In die Sehne zu greifen, war eine fortschrittliche Unterrichtsmethode. Zeigt man das heute einem Lehrer, wird er wohl sehr erschrecken.

Einführung in KYŪDŌ mit Greifen der Sehne durch den Schulgründer HONDA TOSHIZANE



Bild 15: Unterrichtsmethode des „Greifens der Sehne“ durch HONDA TOHIZANE



Bild 16: Unterrichtsmethode des „Greifens der Sehne“ durch HONDA TOHIZANE

Einstellung beim Unterrichten aus MUGONKA

- Nr. 12: Wie viel gibt der Lehrer weiter
- Nr. 13: Wie viele Fehler sollen korrigiert werden
- Nr. 17: Die Schüler anderer Lehrer nicht korrigieren
- Nr. 19: Der Schüler imitiert den Lehrer
- Nr. 21: Pfeil für Pfeil an der gestellten Aufgabe arbeiten
- Nr. 22: Den rechten Ellbogen verstehen
- Nr. 23: Gute Zeiten - schlechte Zeiten im Schießen
- Nr. 24: Ein offenes Ohr bei allen Gesprächen über das Bogenschießen

KOSEKI „GEI KŌ“

ZEAMI (1363-1443) gilt als Begründer des NŌ-Theaters.

In seiner Schrift *HANA KAGAMI* („Blumen Spiegel“) schreibt er über den Geist des Übens und benutzt den Begriff *GEI KŌ*. *KŌ* ist ein buddhistischer Begriff und bedeutet über lange Zeit „Sammeln“. Auf dem Weg der Kunst ist die Essenz des Trainings, *GEI KŌ*, die in vielen Monaten und Jahren gesammelte Erfahrung. Das bedeutet, der Lernende darf nicht nachlassen und nicht an Elan verlieren. Im Einzelnen führt er auf:

1. Hingabe des Lebens an die Kunst des NŌ. Fortan und kontinuierlich die Kunst studieren, Erfahrung sammeln und dadurch Verständnis entwickeln und sie sich zu eigen machen.
2. Der Lehre des Meisters glauben, sie ausprobieren; diesem Weg den Respekt erweisen und über viele Jahre Erfahrung sammeln.
3. Was man vom Meister erlernt und behalten hat, gilt es zu verwirklichen und in die Praxis umzusetzen.

ZEAMI betont wie wichtig das Sammeln der Erfahrung ist.

Interpretiert man *KŌ*, den Begriff für die (Rot-)Färbung des Ahornes, *MOMIJI*, wie *KO* in *KOSEKI*, *GEIKO* von ZEAMI, dann haben die Begriffe im MOKUROKU: *SHUITSU MUTEKI*, *MOMIJI KASANE*, *JIMAN NO SUE* genau denselben Inhalt.

SHUITSU MUTEKI, MOMIJI GASANE, JIMAN

Liest man HEKI MOKUROKU, HIKA und MUGONKA findet man an vielen Stellen Aussagen zur Einstellung der Übenden. Es gibt wahrscheinlich auch noch unentdeckte Stellen.

Ich erwähne drei:

- *SHUITSU MUTEKI*. Nur Eines soll im Mittelpunkt stehen: Im *HANARE* müssen *HONSHIN*, korrektes Herz, Bewusstsein, *WAZA*, Technik, und *KI*, Energie, vereint sein, Eines sein. Mit solcher Absicht muss man üben.
- *MOMIJI GASANE*, der wichtigste Begriff der HEKI INSAI HA für *TENOUCHI*, mit den Begriffen für die jahreszeitlich unterschiedlichen Färbungen, ist für uns bis zum heutigen Tage unübertroffen.
- *JIMAN*: *JIMAN* (voll halten), *JIMAN* (selbst bis zum Überfließen), die Entwicklung der Technik vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Dagegen *JIMAN*, Selbstzufriedenheit.

Zusammenfassung

Disziplin des Bogens: „In einer Sache Erfahrung sammeln und selbst mit Anstrengung ausführen.“

Nach meinem 60. Geburtstag, dem *KANREKI*, habe ich das endlich begriffen.

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!



Bild 17: Manfred Speidel und KUROSU KEN