



**DKyuB**

Deutscher Kyudo Bund e.V.  
German Kyudo Federation

Vortrag Kōyo Sakamoto (Coach, Kyudo Club Universität Tsukuba)  
Übersetzung: Karin Reich  
Heki Ryū Kyūdō Seminar Hamburg, August 2022

## **Kyūdō Training und studentische Aktivitäten an japanischen Universitäten (Studenten – Kyūdō)**

Kurzvorstellung Kōyo Sakamoto (22 Jahre):

2015 Beginn mit Kyūdō im Kyūdō Club der High School  
2018 Studium Universität Tsukuba und Eintritt in den Kyūdō Club der Universität  
2020 Kapitän des Clubs (im dritten Universitätsjahr)  
2022 Beginn Masterstudium Biologie  
2022 Unterstützung des Kyūdō Clubs als Coach

Sportliche Karriere: 7 Jahre

### **Studentisches Kyūdō**

Für Studenten gibt es in Japan einen eigenen Dachverband: All Nippon University Kyudo Federation. In diesem Verband sind 9 000 Studenten registriert. In der All Japan Kyudo Federation (ANKF) sind insgesamt 12 000 Studenten registriert. Die beiden Verbände haben einen hohen Überlappungsgrad.

Insgesamt sind in der ANKF ca. 130 000 Schüler und Studenten registriert. Den Stufen entsprechend gibt es Wettkämpfe für Studenten, Oberschüler, Mittelschüler (und Erwachsene). Unter diesen 130 000 Mitgliedern stellen die Oberschüler mit ca. 70 000 Personen die größte Gruppe. Die Studenten stellen hier also eine relativ kleine Gruppe<sup>1</sup>, haben aber bei Wettkämpfen die höchsten Trefferquoten.

### **Wettkämpfe**

Über das Jahr verteilt gibt es mehrere große Wettkämpfe für Studenten.

1. All Kantō University Kyūdō Championship  
Antreten können Frauen und Männerteams. Frauenteam - 3 Schützen, Männerteam - 6 Schützen. Geschossen werden jeweils 4 Pfeile / 1 Runde. Die Trefferquoten sollten bei über 10 bzw. 21 Treffern liegen.  
In der Vorrunde treten 70 Teams an. Die besten 24 Teams gehen dann in eine K.O. Runde (Tournament).
2. All Japan Invitational University Kyūdō Championship  
Antreten können Frauen und Männerteams. Frauenteam - 4 Schützen, Männerteam - 5 Schützen. Geschossen werden jeweils 4 Pfeile / 1 Runde.  
Die Trefferquoten sollten bei über 13 bzw. 18 Treffern liegen.

---

<sup>1</sup> Es gibt in Japan ca. 2,6 Millionen Studenten. Nur ein geringer Prozentsatz über Kyūdō.



In der Vorrunde treten 41 eingeladenen Teams aus 9 Regionen an.  
Die besten 16 Teams gehen dann in eine K.O Runde (Tournament).

3. All Japan University Kyūdō Championship  
Antreten können Frauen und Männerteams. Frauenteam - 3 Schützen, Männerteams - 5 Schützen. Geschossen werden jeweils 4 Pfeile / 1 Runde.  
Die Trefferquoten sollten bei über 10 bzw. 18 Treffern liegen.  
In der Vorrunde treten 180 Teams aus ganz Japan an. Die besten 24 Teams gehen dann in eine K.O Runde (Tournament).
  
4. Kyūdō Championship Match of National Universities  
Antreten können Frauen und Männerteams. Frauenteam - 3 Schützen, 2 Männerteams pro Universität - 8 Schützen. Geschossen werden jeweils 12 Pfeile / 3 Runden (Runde 1 bis Halbfinale).  
Die Trefferquoten sollten bei über 30 bzw. 80 Treffern liegen.  
In der Endrunde schießen die verbliebenen Teams 20 Pfeile. Die Trefferquoten sollten hier über 50 bzw. 140 liegen.  
Sämtliche Runden gehen über ein K.O. - System.  
Teilnehmen können nur die Sieger der Ausscheidungswettkämpfe in den einzelnen Regionen. Insgesamt Teams aus 9 Regionen und ein empfohlenes Team.

Es gibt also jedes Jahr drei Möglichkeiten nationaler Meister zu werden (Wettkämpfe 2, 3, 4 s.o.).

Die Ergebnisse der letzten zwei Jahre der Universität Tsukuba:

	2022		2021	
	male	female	male	female
All Japan Invitational University Kyudo Championship (Jun.)	<b>3rd</b>	Best 8	Best 8	<b>1st</b>
All Japan University Kyudo Championship (Aug.)	-	-	<b>2nd</b>	<b>1st</b>
The Kyudo Championship Match of National University (Nov.)	-	-	Best 4	Lose 1st round

## Studentisches Kyūdō Training

Der Kyūdō Club an der Universität Tsukuba:

Gründung: 1970

Ryū-ha: Heki-ryū Insai-ha Urakami-Linie (Inagaki-Linie)

Erster *shihan*<sup>2</sup>: Genshirō Inagaki

Gegenwärtiger Leiter: Makinori Matsuo

---

<sup>2</sup> Oberster Lehrmeister, Großmeister





## Trainingsformen

Offizielles Training:

Freies *ikom*<sup>3</sup>: schießen im eigenen Rhythmus und bearbeiten der eigenen Korrekturen.

Paar *ikomi*: 20 Pfeile Training im Paar zusammen mit einem anderen Studenten, gegenseitiges korrigieren/coachen.

*Tachi*: Training im *tachi*, Gruppentraining

Freies Training: jeweils zu den Öffnungszeiten des dōjō: morgens vor dem Unterricht, in der Mittagspause, nach den Hausarbeiten, etc.

## Ziele des Trainings

Was ist wichtig für das Gewinnen bei Wettkämpfen – eine hohe Trefferquote.

Es gibt viele Wettkämpfe innerhalb kurzer Zeit. Daher muss man viel trainieren, um die Trefferquote zu erhöhen. Dafür gibt es verschiedene Hilfsmittel im dōjō.

## Dōjō-Ausrüstung:

- Delay Video (zur Zeit der Trend in Japan): Videoaufzeichnung mit verzögerter Wiedergabe. Aufnahmen frontal – direkt nach dem Schuss kann der Schütze diesen betrachten und beim folgenden Schuss entsprechende Korrekturen einfließen lassen.
- Delay Video – Deckenaufhängung der Kamera: Selbes Prinzip wie bei der frontal-Ausrichtung der Kamera – jedoch können bei der Ansicht von oben die Schulterlinie und die Armbewegungen besser erkannt werden.



---

<sup>3</sup> *Ikomi* - normales Gruppentraining, mehrere Schützen vor einem Ziel



**DKyUB**

Deutscher Kyudo Bund e.V.  
German Kyudo Federation

## Schwerpunkte bei der Verbesserung der Technik

Die Schwerpunkte beim Training werden auf die Punkte gelegt, die für das Treffen im Stil der Heki ryū wichtig sind. *Tsunomi* und *nobiai* stehen im Mittelpunkt.

Beispieltraining zur Erhöhung der Trefferquote:

- Jeden Tag mehr als 100 Pfeile schießen
- Konzentration auf das Zielen in die Mitte des *mato*.

Die Aufmerksamkeit muss immer auf der Trefferquote liegen. Studenten mit einer hohen Quote liegen bei über 90% Treffern.

## Wiederholbarkeit und Kompromisse

Die Wiederholbarkeit eines Treffers (entsprechenden Schusses) ist für die Trefferquote wichtig. Kann man in seiner besten Form viel Treffen, dann ist es das Ziel des Trainings, diese Form wiederholbar abzurufen – routiniertes Schießen mit konstant gleicher Form – um eine hohe Trefferquote zu erreichen.

Kompromisse muss man eingehen, denn das Ziel ist letztendlich den Wettkampf zu gewinnen. D.h. man muss überlegen, was man tut, wenn ein Wettkampf ansteht, das aktuelle Trefferergebnis aber nicht so gut ist. Was ist wichtiger – Wiederholbarkeit der Treffer oder eine akkurate Technik.

Z.B: Man trifft im Training immer knapp rechts vom *mato*, dann verändert man das Zielen ein wenig nach links. Das ist zwar nicht gut, aber in diesem Fall für einen Treffer notwendig.

Ergänzung Kōyo Sakamoto: Wiederholte Kompromisse führen zu schlechterer Technik. Die Technik der Heki ryū führt zu einer hohen Trefferquote, ist aber auch schwierig. Außerhalb der Wettkampfsaison sollte man daher an seiner Technik feilen.

Man muss kreativ und ehrgeizig sein, um Wettkämpfe auf hohem Niveau gewinnen zu können.

## Fragen:

Welche Möglichkeiten gibt es noch um das Training zu intensivieren (die Trefferquote zu erhöhen)?

- Übungszeiten verlängern
- Üben mit der Gummi-Zwille zu Hause
- Abbildungen in Lehrbüchern studieren

Videotraining: selbstständig oder mit Trainern?

- Selbstständig, nur wenn das Problem zu schwierig ist, wird ein Trainer hinzugezogen.



**DKyUB**

Deutscher Kyudo Bund e.V.  
German Kyudo Federation

Zu Wettkämpfen:

- Bei Wettkämpfen schießen Heki und Shomen Teams zusammen.
- Es gibt auch eine Enteki Meisterschaft für Studenten

Warum unterschiedliche Teamgrößen bei Männern und Frauen?

- Früher gab es einfach mehr Männer als Frauen, die Kyūdō ausübten. Aber die Anzahl der Frauen steigt, wahrscheinlich werden sich dann die Teamgrößen angleichen. Bei Wettkämpfen der Oberschulen sind die Teams schon gleich stark. Bei den Studenten gibt es immer noch Universitäten, die keine größeren Frauentteams stellen können.