

条の矢は折るべく、十条は折るべからず

Ichijō no ya wa orubeku, jūjō wa orubekarazu.

Dieses japanische Sprichwort bedeutet so viel wie „Ein Pfeil bricht, zehn Pfeile brechen nicht.“, oder auch „Einigkeit macht Stark“.

Dank einem starken Teamgeist, einer guten Vorbereitung durch die Kadertrainer und der individuellen Vorbereitung jedes einzelnen EM-Teilnehmers, dürfen wir uns erneut über Silber bei den diesjährigen Europameisterschaften im Teamwettkampf freuen.

Um zu erfahren, wie sich einige Teilnehmer darauf vorbereitet und wie sie die Teilnahme wahrgenommen haben, durfte Nadine Emmer mit 4 von ihnen in einem Interview zusammensetzen. Bei der Beantwortung der Fragen, konnte man auch noch im Nachgang diesen Teamgeist und das Gemeinschaftsgefühl spüren, denn viele persönliche Fragen wurde durch die Interviewpartner fast identisch beantwortet, auch wenn diese mit jedem Allein und an unterschiedlichen Tagen erfolgten.

Nachfolgend werden nun die Interviews von Gisela Becker, Tanja Balogh, Christian Böhme und Erik Hamann in verkürzt-schriftlicher Form wiedergegeben.

Was war deine Motivation mit dem Kyudo anzufangen?

Erik: Bei einem Tag der offenen Tür im Budo-Club Karlsruhe wollte ich mir Kendo ansehen, da mich das schon immer interessiert hat. Das, was bei der Vorführung im Kendo dann gezeigt wurde, war nicht ganz das, was ich erwartet hatte bzw. was ich aus Anime und Manga kannte. Die Kyudo-Vorstellung hat mich dann überraschenderweise mehr überzeugt.

Warum ich es nach über 10 Jahren immer noch mache, ist tatsächlich gar nicht so einfach zu beantworten. Prinzipiell würde ich sagen, dass Kyudo doch immer noch sehr herausfordernd ist. Eine einzige Korrektur kann große Auswirkungen auf das Schießen haben. Man lernt mit Niederschlägen / Rückschlägen besser umzugehen und Dinge aus anderen Perspektiven zu betrachten. Das trägt dazu bei, geduldiger und entspannter zu werden, was ich auch gut in meinen Arbeitsalltag integrieren kann.

Christian Böhme



3. Dan
Kyudo seit 05/2017
Verein: TiB Berlin
Trainer: Dagmar Baer

Wie und warum hat es dich in den Nationalkader verschlagen – Was war deine Motivation?

Chris: Ich durfte an der Kinteki-DM 2018 in Karlsruhe teilnehmen und war einfach von dem Gefühl und den Eindrücken aus diesem ersten größeren Wettkampf begeistert. Dieses Gefühl wollte ich einfach öfter haben und habe dadurch angefangen an weiteren Wettkämpfen teilzunehmen, was letztendlich auch meine Motivation war, mich im Kader vorzustellen.

Wie bereitest du dich auf einen Wettkampf vor?

Erik: Ich überprüfe frühzeitig mein Material und zieh mir zeitnah meinen Handschuh an. Das ist so mein kleiner Tick. Mir gibt es Sicherheit, wenn ich weiß, dass der Handschuh richtig und ordentlich gebunden ist und ich ein gutes Gefühl in der Hand habe.

Eine spezielle Wettkampfvorbereitung im Training mache ich nicht explizit. Die Trainer versuchen in der Vorbereitungszeit sich mit größeren Korrekturen zurückzuhalten aber achten darauf, dass das Zielbild stimmt und das meine Trefferquote stabil bleibt bzw. noch etwas besser wird.

Tanja: Am Morgen vor einem Wettkampf nutze ich die Zeit und mache eine paar Schüsse mit der Zwillie, um einfach schon da ein besseres Körpergefühl zu bekommen. Wenn es dann in der Halle / am Wettkampfort noch die Möglichkeit zum Einschießen am Makiwara oder sogar Mato gibt, dann nutze ich das auch. Damit kann ich mich mental, aber auch körperlich, gut auf den Wettkampf vorbereiten. Kurz bevor es mit dem Tachi losgeht, gehe ich im Kopf noch einzelne Hassetsu durch. Aber sobald ich das Shajo betrete, geht mein Körper in den „Automatik-Modus“.

Tanja Balogh



3. Dan / Trainer CB
Kyudo seit 2004
Verein: Kyudo Bad Dürkheim
Trainer: Fritz Eicher

Gisela: Das kommt etwas darauf an, wie weit ein Wettkampf entfernt sind. Ich versuche aber, mir für jedes Training ein bestimmtes Ziel zu setzen, an dem ich arbeiten möchte. Manchmal macht mir dann allerdings die Tagesform einen Strich durch mein Vorhaben.

Am Wettkampftag dann selbst, mache ich eine entsprechende Materialkontrolle, versuche frühzeitig eine Kleinigkeit zu essen. Das Aufwärmen mit Zwillie oder Terraband, darf bei mir auch nicht fehlen.

Chris: Mental bin ich immer auf „Wettkampf“ eingestellt und nutze daher kein besonderes Training als Vorbereitung, ganz dem Motto „Vor dem Wettkampf ist nachdem Wettkampf“.

In diesem Jahr hatte ich mich gezielt auf die Prüfung zum 3. Dan vorbereitet, was somit auch eine indirekte Vorbereitung auf die EM war. Für eine Teilnahme an der WM werde ich sicherlich mit dem Trainer in den Austausch gehen und schauen, wo noch was optimiert/verbessert werden kann.

Neben dem Kyudotraining habe ich noch mein Krafttraining intensiviert bzw. auf die Kyudo-spezifischen Muskelgruppen konzentriert und meine Ernährung ein wenig (also mehr gesunde Proteine und weniger Kohlenhydrate) angepasst.

Wie hast du dich auf diese EM vorbereitet?

Tanja: An sich nicht anders als für andere Wettkämpfe. Ich habe dreimal pro Woche in den letzten Monaten trainieren können. Vielleicht war dieses Jahr etwas besonders, da ich mich gleichzeitig auch auf meine Prüfung zum 4. Dan vorbereitet habe und daher neben dem allgemeinen Ablauf im Wettkampf auch noch intensiver am Taihai und der Technik gearbeitet habe. Etwas, was ich in den letzten Jahren zusätzlich für mich selbst und dank dem Training im Kader gelernt, aber noch lange nicht perfektioniert habe, ist die Atemtechnik im Kyudo.

Durch den Einsatz der Atemtechnik kann ich mich noch besser auf das Schießen konzentrieren, was mir wiederum zusätzliche Sicherheit gibt.

Am Tag vom Einzelwettkampf habe ich dann am Morgen vor dem Frühstück mein kleines Zwillentraining im Hotelzimmer gemacht, um ein wenig entspannter in den Tag zu starten. Glücklicherweise konnten wir vor dem Wettkampf am Mato einschießen, was sehr hilfreich war.

Gisela: Die größte Herausforderung war die Organisation und Durchführung der Anreise.

Chris: In diesem Jahr hatte ich mich gezielt auf die Prüfung zum 3. Dan vorbereitet, was somit auch eine indirekte Vorbereitung auf die EM war. Für eine Teilnahme an der WM werde ich sicherlich mit dem Trainer in den Austausch gehen und schauen wo noch was optimiert/verbessert werden kann.

Neben dem Kyudotraining habe ich noch mein Krafttraining intensiviert bzw. auf die Kyudo-spezifischen Muskelgruppen konzentriert und meine Ernährung ein wenig (also mehr gesunde Proteine und weniger Kohlenhydrate) angepasst.

Wie gehst du mit Nervosität im Wettkampf um?

Erik: Bevor ich in das Shajo laufe, bin ich tatsächlich sehr nervös. Bei der EM, die auch meine erste war, tatsächlich mehr als bei den Deutschen Meisterschaften. Wobei ich auch bei den Deutschen Meisterschaften noch eine gewisse Nervosität in mir habe. Die ist nicht so groß wie bei der EM, aber sie ist noch da, was gut ist.

Sobald ich dann das Shajo betrete, merke ich nicht mehr, ob die Nervosität noch da ist oder nicht. Ich bin dann komplett auf das Tachi und den Wettkampf als solches fokussiert und spüre nicht mehr, was um mich herum passiert.

Tanja: Ich halte mir vor Augen, dass mein Körper weiß, was er zu tun hat nach all dem Training – dadurch stärke ich mein Vertrauen in mich und meine Technik und reduziere die Nervosität. Auch die bereits angesprochene Atemtechnik hilft mir viel, mich im Wettkampf auf das Schießen zu konzentrieren. Ich kann ganz gut, alles, außerhalb meines Tachis, ausblenden.

Gisela: Meine Rituale einhalten (Essen, Aufwärmen, Material zurechtlegen).

Chris: Nervosität – kenn ich nicht oder besser gesagt lass ich nicht zu. Im Wettkampf aber auch in Prüfungen bin ich im besten Fall wie so ein „Goldfisch“, ich bin in der Lage, alles, was um mich herum passiert auszublenden. Ich vergesse auch tatsächlich, was in der Wettkampfrunde zuvor passiert ist, bzw. kann ich mich in dem Moment nicht bewusst daran erinnern.

Sollte es doch mal passieren, dass mich irgendwas aus dem Fokus wirft, dann habe ich mein persönliches Mantra „Mein Raum – Meine Zeit“. Bedeutet ich spreche dann mit mir selbst in der 2. Ich-Form und kann mich dann wieder sehr schnell auf das „Hier und Jetzt“ konzentrieren.

Erik Hamann



1. Dan
Kyudo seit 2011
Verein: BC Karlsruhe
Trainer: Caro und Dirk Schaupp

Was wäre für dich die größte Angst / Horror während eines Wettkampfes?

Erik: Shitsu ist tatsächlich ein Horror für mich im Wettkampf, wobei der Sehnenriss schlimmer ist als das der Pfeil runterfällt. Das mit den Pfeilen ist mir leider schon in einigen Wettkämpfen passiert, von daher kenn ich die Situation. Im Training ist es schon mal passiert, dass neben der eigentlichen Sehne auch noch die Ersatzsehne gerissen ist. Jetzt habe ich immer mindestens 3 vorbereitete Ersatzsehnen dabei.

Wenn ein Shitsu passiert, dann versuche ich das geistig schnell abzuhaken. Vom Trainer habe ich mal den Tipp bekommen: „Wenn dir das passiert, mach einen Haken dran und gut. Denk einfach, dass du dich im Training befindest, sieh es als Übung an und versuch das Beste daraus zu machen.“

Chris: Sollte ich eine Runde mit 1 oder noch schlimmer 0 Treffer beenden, dann komme ich schon ins Grübeln. Vor allem fange ich dann an, an mir und meiner Technik zu zweifeln. Ansonsten können auch äußere Einflüsse mich im Wettkampf stören, wie bspw. laute Geräusche und aus der Stille heraus ein Lautes lachen.

Wie empfindest du die Betreuung durch die aktuellen Kadertrainer?

Erik: Der Kader bringt mir persönlich sehr viel. Die Korrekturen ähneln denen, die ich von meinen Trainern erhalte aber sie werden durch Sven und Sorin in einer anderen Art bzw. aus einem anderen Blickwinkel übermittelt. Überrascht hat mich, dass im Kader nicht nur Wert auf gute Trefferquoten gelegt wird, sondern auch auf eine korrekte Form.

Schön ist es zu sehen, dass der Kader nicht nur aus jungen oder alten Kyudoka besteht, sowohl was das Alter aber auch die Graduierung angeht. Es ist ein toller Mix aus ganz Deutschland mit unterschiedlichen Erfahrungen, was es sehr interessant macht.

Tanja: Für mich ist die Betreuung ideal. In der Vorbereitung zur EM und beim letzten gemeinsamen Training mit den nominierten Schützen in Frankfurt haben Sven und Sorin punktuell Feedback gegeben und Fokus auf Themen gelegt, die man noch in kurzer Zeit verbessern kann. Sven war als Betreuer mit nach Polen gereist und auch da war er, je nach dem Bedarf des Schützen, zurückhaltend, aber jederzeit da, wenn wir Tipps oder Feedback brauchten. Mental war es gut, zu Wissen, dass jemand da war, den ich jederzeit hätte ansprechen können für Tipps.

Chris: Die Betreuung von beiden in der Vorbereitung auf die EM war für mich persönlich gut. Auch die Betreuung von Sven während der EM in Polen vor Ort hat keine Wünsche offengelassen, da er immer und jederzeit zur Verfügung stand, wenn wir uns unsicher waren oder Feedback brauchten. In den Kadertrainings ist interessant zu sehen, wo und wie unterschiedlich die beiden Korrekturen verteilen. Man merkt da schon, dass beide einen unterschiedlichen Fokus auf die Technik haben es aber im Ganzen betrachtet alles stimmig ist und mir als Schützen hilft, sodass auch ich mich weiterentwickeln kann.



4. Dan
Kyudo seit 2011
Verein: SSF Bonn

Dein persönliches Fazit zur EM in Polen?

Erik: Es war meine erste EM und das Messen in einem internationalen Teilnehmerfeld hat mir viel Spaß gemacht. Ich bin ohne große Erwartungen in den Wettkampf gestartet, wollte Erfahrungen sammeln und den Wettkampf genießen. Letztendlich bin ich über die Platzierungen im Einzel und der Mannschaft positiv überrascht. Damit hatte ich persönlich nicht gerechnet.

Mein Fazit ist aber, dass ich für mich etwas zu locker in den Einzelwettkampf gestartet bin, was im Nachhinein vielleicht doch nicht so gut war. Hätte ich mich noch etwas mehr auf den Wettkampf fokussiert, wäre eventuell eine bessere Platzierung möglich gewesen. Im Mannschaftswettkampf war ich dann ruhiger / konzentrierter, aufgrund der Erfahrungen vom Vortag und der Unterstützung meiner Teamkollegen, was sich dann auch in dem guten Ergebnis widerspiegelt.

Tanja: Ich fand den Austausch mit Kyudokas aus anderen Ländern sehr schön und inspirierend. Auch bin ich mit meiner Leistung zufrieden und stolz, es bis in die Endrunde geschafft zu haben, was auch mein persönliches Ziel war. Die Erfahrungen, die ich in diesem Jahr gesammelt habe, kann ich nun auch nutzen, um weiter an mir zu arbeiten und für die nächsten Wettkämpfe zu nutzen. An sich hat es mir wieder so viel Spaß und Freude bereitet, dass ich definitiv wieder an einer EM oder WM teilnehmen möchte – sofern ich nominiert werde.

Gisela: Die Mannschaft hat sehr gut harmoniert. Die Teilnahme hat viel Spaß gemacht, sodass ich gerne wieder an einer EM oder WM teilnehmen möchte.

Was braucht es aus deiner Sicht, um sich im Kader vorzustellen?

Erik: Aus meiner Sicht ist es am wichtigsten, dass man Spaß am Wettkampf hat. Die Teilnahme an Wettbewerben, wie der Kyu-DM oder der Deutschen Meisterschaft kann helfen Erfahrungen zu sammeln und genutzt werden, um für sich herauszufinden, ob einem der Wettkampf liegt oder nicht.

Außerdem sollte der- oder diejenige ein paar Jahre Kyudo-Erfahrung mitbringen. Dazu gehören auch eine gute Form und Trefferquote.

Tanja: Wer in den Kader möchte oder mit dem Gedanken spielt, sollte aus meiner Sicht etwas Wettkampferfahrung mitbringen. Ebenso sollten Taihai und die Technik sicher und weitestgehend korrekt ausgeführt werden und die Trefferquote über einen längeren Zeitraum stabil sein. Und natürlich ganz wichtig, Spaß und Ehrgeiz für die Teilnahme an Wettkämpfen sollten nicht fehlen.

Chris: Ein Interessent sollte mindestens eine Trefferquote von 50% und mehr aufweisen, und das am besten auch stabil über einen längeren Zeitraum. Ebenso sollte man Interesse an Wettkampf haben und Erfahrungen bereits gesammelt haben (Ausgenommen sind hier aber die Bundesliga und kleine interne Vereinswettkämpfe). Ein Interessent sollte schon ein paar Mal an der Kinteki-DM und eventuell auch an der Enekti-DM teilgenommen haben. Ebenso sollte den Interessenten/innen bewusst sein, dass im Kader nicht nur der Fokus auf Technikverbesserungen liegt. Es geht eher darum das man mental sicherer und besser wird um im Wettkampf dann mit der korrekten Technik entsprechend viele Treffer zu erzielen.

Was sind deiner persönlichen Ziele für die Zukunft?

Erik: Im Kyudo habe ich mir bisher nie feste Ziele gesetzt. Die Trainer mussten mich immer überzeugen, dass ich für die nächste Prüfung bereit bin. Auf meine 1. Kyu-DM hat man mich mehr oder minder mitgeschleift. Mittlerweile fahre ich gerne auf Wettkämpfe.

Konkrete langfristige Ziele habe ich mir noch nicht gesetzt. Ich möchte gerne weiter an meiner Form arbeiten und auch an Wettkämpfen teilnehmen.

Gisela: Die Teilnahme an den Dan-Prüfungen, um den 5. Dan zu erreichen.

Chris: Ganz klar – Weltmeister (zumindest den Versuch unternehmen / starten)!

Ansonsten strebe ich die Ausbildung zum Trainer C-Breitensport an und eventuell sogar den Trainer C-Leistungssport, aber das braucht dann noch ein paar Jahre. Weiterhin auch die Teilnahme an Wettkämpfen und meine persönliche Weiterentwicklung im Kyudo.

Auf was würdest du gerne zurückblicken, wenn du mit dem Kyudo aufhörst?

Tanja: Kyudo hat mich persönlich schon sehr geprägt und habe schon einige Erinnerungen gesammelt. Ich habe gelernt, Herausforderungen oder Probleme entspannter zusehen und daraus dann eine Lösung zu finden, ganz nach dem Motto „In der Ruhe liegt die Kraft“. Ansonsten hat sich meine Prüfung zum 2. Kyu so ins Gedächtnis gebrannt, dass ich auch diese wohl nie vergessen werde. Warum gerade diese Prüfung, naja meine Prüfung zum 3. Kyu war gefühlt einfach furchtbar. Ich war Omae bei der Prüfung und der erste Pfeil ist auch noch runtergefallen aufgrund meiner Unsicherheit und Nervosität. Für den 2. Kyu habe ich mich viel mit dem Ablauf und den Positionen beschäftigt. Bei der Prüfung zum 2. Kyu konnte ich mich das erste Mal auf das „hier und jetzt“ konzentrieren und ich habe diese Prüfung so genossen.

Es war und bleibt weiterhin wichtig, dass eine gute Vorbereitung, Sicherheit und Vertrauen unter den Teilnehmern - egal ob diese im Einzelwettkampf oder gemeinsam als Mannschaft starten – bestehen bleibt, um im Wettkampf erfolgreich zu sein. Dabei darf die Unterstützung der Kadertrainer nicht fehlen, denn auch diese tragen zu einem großen Mehrwert zu den Erfolgen bei internationalen Wettkämpfen bei.

Hinweis: Die Interviews erfolgten im August 2023 in digitaler Form (Video-Call)