

# Kyudo Handbuch

Band I

Prinzipien des Schießens (*Shahô*)

All Nippon Kyudo Federation (A.N.K.F)

## ***Raiki-Shagi***

Etikette - Die Wahrheit des Schießens

Das Schießen, inklusive der Bewegungsformen des Vor- oder Zurückgehens kann nie ohne Rücksichtnahme und Anstand sein (*rei*).

Nach dem Erreichen der rechten inneren Ansicht und der Korrektheit im äußeren Auftreten können Bogen und Pfeil entschlossen eingesetzt werden.

Auf diese Weise zu schießen, heißt das Schießen mit Erfolg auszuüben, und Tugend wird in diesem Schießen offenbar werden.

Kyudo ist der Weg vollkommener Tugend. Im Schießen muss der Schütze in sich selbst nach Aufrichtigkeit suchen. Mit der Aufrichtigkeit des Selbst kann das Schießen realisiert (?) werden.

Wenn man beim Schießen versagt, sollte daraus kein Ressentiment gegenüber denen entstehen, die gewinnen. Im Gegenteil, dies ist Anlass nach sich selbst zu suchen.

## **Shahô-Kun**

Prinzipien des Schießens von Meister Junsei Yoshimi

Der Weg führt nicht über den Bogen, sondern über die Knochen, dies ist von größter Bedeutung beim Schießen.

Unter Konzentration des Geistes (*kokoro*) im Zentrum des gesamten Körpers, drücke die Sehne zu zwei Dritteln der Kraft mit der *yunde* (linker Arm) fort und ziehe den Bogen mit einem Drittel der Kraft der *mete* (rechter Arm) auf. Bei gesetztem Geist entsteht daraus eine harmonische Einheit.

Von der Mittellinie der Brust aus teile gleichgewichtig die linke und die rechte Seite für das Auslösen.

Es steht geschrieben, dass das Aufschlagen von Eisen auf Stein plötzliche Funken freisetzt - und so der goldene Körper weiß glänzend aufscheint und der Halbmond im Westen steht.

## Inhalt

### Titelfotografien

Gründungskommission für die Prinzipien des Schießens (*shahô*)  
Kyudo-Übungshalle (*dôjô*) im Ise-Schrein  
Shiseikan-Kyudo-Übungshalle (*dôjô*) im Meiji-Schrein in Kyoto  
Saineikan-Kyudo-Übungshalle (*dôjô*)

*Raiki-Shagi*: Etikette - Die Wahrheit des Schießens  
*Shahô-Kun*: Prinzipien des Schießens von Meister Junsei Yoshimi

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe des Handbuchs (1971)  
Vorwort zur 1. Ausgabe des Handbuchs (1953)  
Textüberarbeitungen und Änderungen (1971)  
Anmerkungen der Übersetzer

### Einleitung

Ursprünge und Eigenarten des japanischen Bogens  
Entwicklung des japanischen Bogenschießens  
Lobpreisung der Ästhetik des japanischen Bogens

### Modernes Kyudo

Zur Popularisierung des Kyudo  
Zur Ethik des Kyudo (Moralkodex und Etikette - *michi to rei*)  
Das oberste Ziel des Kyudo  
Die zwei Aspekte des Kyudo

### Prinzipien des Schießens (*shahô*)

Die drei Wesenheiten als ein Körper (*sanmi-ittai*)  
Die Hinterlassenschaft der *raiki-shagi*  
Die Hinterlassenschaft des Meisters Junsei Yoshimi (*shahô-kun*)

### Grundform (*kihontai*)

Die Bedeutung der Grundform  
Das korrekte Benehmen während des Schießens

### Die Formen der Grundhaltung und der Bewegung

#### Grundhaltungen

1. Stehen
2. Sitzen - auf einem Stuhl
3. Förmliches Sitzen auf dem Boden (*seiza*)
4. Halbsitz auf den Fersen (*kiza*) und in der Hocke (*sonkyo*)

#### Grundbewegungsformen

1. Aufstehen
2. Setzen
3. Gehen

4. Drehung aus dem Stand
5. Drehung im Gehen
6. Drehung aus dem Kniesitz (*hirakiashi*)
7. Verbeugen (*rei*)
8. Die halbe Verbeugung (*yû*)

Das Halten des Bogens (*toriyumi no shisei*)

Ausziehen des Kimonoärmels (*hadanugi-dôsa*)

Einnocken der Pfeile (*yatsugae-dôsa*)

Grundprinzipien des Schießvorgangs und der Schießkunst (*shahô-shagi no kihon*)

1. Die Gegenkraft des Bogens
2. Die Grundhaltung des Körpers  
(Senkrechtes und waagrechtes Kreuz - *tateyoko-jûmonji to gojû-jûmonji*)
3. Die Atmung (Harmonie des Atmens - *ikai*)
4. Der Gebrauch des Blicks (*mezukai*)
5. Das Wirken des Geistes (*kokoro*) und der geistigen Energie (*ki*)

Die acht Phasen des Schießens (*shahô-hassetsu*)

1. *ashibumi* - Das Setzen der Füße
2. *dôzukuri* - Die Straffung des Rumpfes
3. *yugamae* - Die Vorbereitung des Bogens
4. *uchiokoshi* - Das Heben des Bogens
5. *hikiwake* - Das Aufziehen
6. *kai* - Der volle Auszug
7. *hanare* - Das Auslösen
8. *zanshin* - Der verbleibende Geist (Form)

Kriterien für das Weitschießen (*enteki no shahô*)

Zeremonielles Bogenschießen (*sharei*)

Schießen und Etikette

Der Geist des zeremoniellen Schießens

Die Bedeutung der Standardisierung des Zeremonieschießens

Arten des Zeremonieschießens

Knieform (*za-sharei*)

Standform (*tachi-sharei*)

Schießen auf einen Strohhallen (*makiwara-sharei*)

Zeremonielles Schießen auf die Standardscheibe (*matomae-sharei*)

a) Knieform (*za-sharei*)

b) Standform (*tachi-sharei*)

Schießen auf einen Strohhallen (*makiwara-sharei*)

a) Knieform (*za-sharei*)

b) Standform (*tachi-sharei*)

Zeremonieschießen für Frauen

Die Assistenten des Schützen beim zeremoniellen Schießen (*kaizoe*)

Knieform des zeremoniellen Schießens (*za-sharei*) bei zwei oder mehr Schützen

- a) Zeremonieschießen von drei Schützen auf eine Scheibe  
(*hitotsu-mato za-sharei*)
- b) Zeremonieschießen auf je eine Scheibe pro Schütze  
(*mochi-mato za-sharei*)

Standform (*tachi-sharei*) des zeremoniellen Schießens bei zwei oder mehr Schützen  
 Zeremonielles Schießen auf eine große Scheibe (*ô-mato-sharei*)  
 Traditionelle Form des zeremoniellen Schießens (*warihiza-tsukubai*)

Bewegungsablauf beim Vorschießen (*enbu no dôsa*)  
 Knieform (*zasha*) und Standform (*rissha*)  
 Bereitsein des Schützen  
 Reihenfolge des Schießens  
 Schießen mit vielen Schützen in begrenzter Zeit

Regeln während des Vorschießens  
 Umgang mit besonderen Vorkommnissen (*shitsu*)  
 Herunterfallen eines Bogens  
 Sehnenriss  
 Herausgleiten des Pfeils aus der Nocke

Zusätzliche Regeln für das Schießen  
 Ausgangslinie (*sadamenozu*)  
 Entfernungen und Bewegungsspielraum  
 Bewegung der Füße  
 Tragen des Bogens  
 Heben des Bogens  
 Übergabe des Bogens  
 Übergabe und Annahme der Pfeile  
 Ersatzbogen  
 Umgang mit einem Satz von vier Pfeilen  
 Verhalten bei beschädigtem Bogen oder Sehnenriss

Pflege der Kyudoausrüstung  
 Bögen  
 Pfeile  
 Handschuhe  
 Sehnen  
 Scheiben  
 Strohballen (*makiwara*)  
 Das Tragen des Sehnenhalters (*tsurumaki*) und anderer persönlicher Utensilien  
 Kleidung

Bezeichnungen für die Kyudoausrüstung  
 Bogen (*yumi*)  
 Handschuh (*yugake*)  
 Pfeil (*ya*)

Bezeichnungen für die Teile der Schießhalle (*dôjô*)

Prüfungsbedingungen (Auszug)

Diagramme der Acht Phasen des Schießens (*shahô-hassetsu*)

Nachwort

## **Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe des Handbuchs (1971)**

Das vorliegende *Kyudo-Handbuch Band I* wurde zuerst 1953 in der Absicht veröffentlicht, ausgehend von den Grundprinzipien des modernen Kyudo die wesentlichen Merkmale der Technik wie auch die Grundprinzipien des Übens darzustellen.

Seit seiner Publikation hat dieses Handbuch nicht nur als Nachschlagewerk für Anfänger gedient, sondern sich auch als Hilfe von unschätzbarem Wert für diejenigen erwiesen, die Kyudo lehren.

Ich kann Ihnen versichern, dass dieses Handbuch heute als Quelle und Lehrmaterial für Kyudo von ebenso unschätzbarem Wert ist wie zum Zeitpunkt seiner ursprünglichen Veröffentlichung. Sein Wert wird auch in Zukunft erhalten bleiben.

Im Lauf der Zeit sind einige geringfügige Änderungen und Überarbeitungen gegenüber der ersten Ausgabe notwendig geworden, um neueren Überlegungen Rechnung zu tragen, die sich seit der Erstveröffentlichung ergeben haben. Dies hat zur Veröffentlichung dieser überarbeiteten Ausgabe geführt. Die Überarbeitung hatte nicht zum Ziel die Vorlage in Inhalt und Zweck zu ändern, sondern es sollte eine neue und verbesserte Fassung für die heutige Kyudo-Welt geschaffen werden.

Der Alljapanische Kyudoverband (All Nippon Kyudo Federation) macht der wachsenden Zahl von Bogenschützen diese überarbeitete Ausgabe des *Kyudo Handbuchs Band I* in der Absicht zugänglich, so weiter zur kontinuierlichen Entwicklung des Kyudo beizutragen. In diesem Sinne hoffen wir, dass diese überarbeitete Ausgabe für Sie, die Leser und Leserinnen, bei der Erweiterung Ihres Verständnisses des Kyudo unentbehrlich werden und Ihnen beim Üben helfen wird.

Minoru Higuchi,  
Präsident des Alljapanischen Kyudoverbandes  
Mai 1971

## **Vorwort zur 1. Ausgabe des Handbuchs (1953)**

Ich glaube, dass viele gleich gesinnte und besorgte Menschen erkannt haben, dass hinter uns eine Zeit moralischen Verfalls und moralischer Verwirrung liegt, sowohl was die geistige Seite als auch die praktische Technik des Kyudo anbelangt. Dies ging einher mit Gefühlen der Unruhe und Verwirrung in Bezug auf die „Prinzipien des Schießens (Shahô)“ und führte zu Unordnung in der Schießform. Obwohl diese Entwicklungen der Kyudo-Gemeinschaft sich bereits in der Vergangenheit gezeigt haben, sind sie in der heutigen Kyudo-Welt besonders auffallend.

Etwas optimistischer gesehen, ist diese Situation jedoch nur Teil jenes Prozesses, den ein neues und gemeinsamer Herangehen an Kyudo im Hinblick auf seine Weiterentwicklung und seines Fortschritts durchlaufen muss.

Zuerst liegt darum am Herzen, dass Sie, die Menschen der modernen Kyudowelt, das richtige Herangehen an Kyudo verstehen und seine korrekten Grundprinzipien und korrekte Technik kennen. Auf dieser Grundlage werden Sie automatisch die richtige Sicht auf Ihr Üben entwickeln.

Unser Ziel bei der Herausgabe dieses Buches ist gewesen, eine Vereinheitlichung der Grundprinzipien des Kyudo zu prüfen und skizzieren, um so eine umfassendes Nachschlagewerk für alle zu schaffen. Dabei ging es nicht um eine Herabsetzung der verschiedenen traditionellen Schulen mit ihren unterschiedlichen Arten Kyudo auszuüben. Im Gegenteil, ihre Verdienste bei der Erhaltung der klassischen Formen schätzen wir in höchstem Maße und wünschen ihnen Erfolg und weiteren Wachstum.

In den letzten drei Jahren hat der Alljapanische Kyudoverband „einen dornigen Weg beschritten“. Schließlich jedoch keimte Hoffnung auf, dass die Organisation gelingen werde. Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass noch viele Probleme zum gegenwärtigen Zeitpunkt des Bestehens unserer Organisation anstehen, die weiterer Anstrengungen und Erwägungen bedürfen.

Die Herausgabe des *Kyudo Handbuchs Band I* geschah im Hinblick auf diesen Geist der Einheit. Es wird von großer Befriedigung sein, wenn dieses Lehrwerk den Übenden des Kyudo in den Grundprinzipien des Übens von Nutzen sein kann und den Schützen von heute eine wichtige Hilfe ist. Nicht berücksichtigt in diesem Handbuch werden spezifische theoretische Aspekte wie auch das Studium der traditionellen Schulen des Kyudo. Wir hoffen jedoch, dass verantwortungsbewusste Personen auf diesem Gebiet forschen werden und dass dieses Buch ein nützlicher Begleiter beim der tiefer gehenden Erforschung spezifischer theoretischer Aspekte und Traditionen des Kyudo sein wird.

Wie wir alle wissen, leben wir in einer schnell sich verändernden Zeit. Mit den Ereignissen Schritt zu halten ist das Problem der Gegenwart wie auch der Zukunft. Die kommenden Jahre werden neue Aufgaben und neue Herausforderungen bringen und das *Kyudo Handbuch Band I* kann in dieser Hinsicht als Zusammenfassung für die weitere Entwicklung gesehen werden.

Wir planen weitere Bände des *Kyudo Handbuchs*, die nicht ohne die volle Unterstützung und Mitarbeit aller möglich sein werden. Wir bitten so die Kyudo-Gemeinschaft sich gemeinsam darum zu bemühen, diese Veröffentlichungen Realität werden zu lassen.

Zusammenfassend möchten wir Sie wissen lassen, dass die Herausgabe dieses Lehrwerks aus dem Wunsch viele Mitglieder des Verbandes in ganz Japan hervorgegangen ist. Für die Planung des Buches haben wir auf der ordentlichen Generalversammlung dieses Jahr in Kioto die Zustimmung der Direktoren und Komiteemitglieder der Regionalverbände eingeholt. Wir möchten unsere außerordentliche Dankbarkeit für ihre Unterstützung sowohl der Redaktion wie auch der Lehrer der Kommission zur Aufstellung der Prinzipien des Schießens (Shahô) zum Ausdruck bringen.

Tanetsugu Chiba  
Präsident des Alljapanischen Kyudoverbandes  
Juni 1953

## Textüberarbeitungen und Änderungen (1971)

### Entwicklung:

1953 gab der Alljapanische Kyudoverband das *Kyudo-Handbuch Band I* heraus, gefolgt von den Bänden II und II. Die geschah nach eingehenden Beratungen, wie verbindliche Standards für das Ausüben von Kyudo geschaffen werden könnten. Unter Einbeziehung der Überarbeitungen und Änderungen bis zu der vorliegenden Version, war diesen Handbüchern schließlich ein durchschlagender Erfolg in der Kyudo-Gemeinde beschieden. Die Anzahl der im Umlauf befindlichen Exemplare gibt davon berechte Kunde.

Bei der Überarbeitung des vorliegenden Bandes wurde der Grundform (*kihontai*), die auch als formalisierte Bewegungsform - *taihai* - bekannt ist, besondere Aufmerksamkeit geschenkt, wobei darauf geachtet wurde, dass die Beziehung zu Etikette und Benehmen erhalten blieb, die von wesentlicher Bedeutung ist. Durch die Betonung der Grundform des Schießens hoffen wir, dass die Leserinnen und Leser den Text dazu nutzen, diese vollständig zu erlernen und dabei die ethischen und moralischen Werte, die das Üben erfordert, in Anwendung bringen, um ihr Alltagserleben zu vertiefen. Die Prinzipien des Schießens (*shahô*) wurden unter Verschmelzung der Elemente verschiedener traditioneller Schulen als Standard für das moderne Kyudo geschaffen. Möglich gemacht wurde dies durch die Hilfe und die Unterstützung von Verbandsmitgliedern im ganzen Land, die die revidierte Form angewendet und damit ausgezeichnete Ergebnisse erzielt haben.

Seit der Veröffentlichung der ersten Ausgabe dieses Handbuchs sind viele Jahre vergangen. Im Lauf der Zeit wurde es für notwendig erachtet die Inhalte fortzuentwickeln und nach zweijähriger, sorgfältiger Arbeit liegt nun die gegenwärtige Ausgabe vor. Es sollte erwähnt werden, dass bei den Änderungen am Grundaufbau der ersten Ausgabe wenig verändert wurde. Allerdings hat der umgestaltete Text unter Einbezug neuen Materials, wie z.B. Fotografien, praktisch zu einer neuen Ausgabe geführt, die hoffentlich leichter zu verstehen ist.

### Ziele:

Der vormalige Präsident unseres Verbandes, der verstorbene Meister Yôzaburo Uno, hat immer wieder folgende Punkte betont:

- \* die Prinzipien des Schießens (*shahô*) und die Kunst des Schießens (*shagi*) zu studieren
- \* die formalisierten Bewegungsformen (*taihai*) auf der Etikette (*rei*) basierend anzuwenden
- \* das Niveau des Schießens (*shakaku*) und die Würde beim Schießen (*shahin*) zu verbessern
- \* die Notwendigkeit nach Vollendung als menschliches Wesen zu streben

Die oben genannten Punkte sind die Hauptziele des modernen Kyudo. Indem die formalisierte Bewegungsform, die Prinzipien des Schießens und die Kunst des Schießens in ein vereintes Ganzes zusammengeführt werden, entsteht Schießen mit Würde und Verfeinerung.

Unser Ziel beim Kyudo ist nicht das Treffen der Scheibe. Im Gegenteil, das Ziel des Schießens ist der Ausdruck von harmonischer Schönheit.

Der Schlüssel zum Kyudo ist sowohl Aufrichtigkeit wie Höflichkeit. Es ist von größerem Wert aufrichtig zu sein als gegen andere zu gewinnen. Wenn wir üben, ist es sehr wichtig, dies im Gedächtnis zu behalten und daran wirklich zu glauben und Mut zu haben, damit es funktioniert.

Eines der Ziele bei der Publikation dieses Lehrbuchs ist unsere Hoffnung, dass unsere Ausübung des Kyudo sowohl geistig wie auch körperlich einen Sinn hat für unseren Alltag. Kyudo ist nicht einfach nur ein Weg, um Wohlbefinden hervorzurufen und den Körper zu trainieren, sondern ein Weg, um unser Leben zu bereichern und zu kultivieren. Wir sollten an die Bedeutung solcher vergangener Sprichwörter wie „Kyudo ist das Leben“ (*sha soku jinsei*) oder „Kyudo ist Leben“ (*sha soku seikatsu*) für unser Training bedenken. Auf diese Weise können wir als Kyudo-Übende, von denen erwartet wird, dass sie durch das Schießen solche Tugenden wie Disziplin, Bescheidenheit, Sanftmut, Selbstbeschränkung und Selbstreflexion meistern, diese Qualitäten in unserem eigenen Leben verwirklichen.

Schlussrede:

Die Zeit vergeht und mit der Zeit wird es notwendig sein, weitere Änderungen an diesem Lehrwerk vorzunehmen. Wenn dieser Zeitpunkt gekommen ist, hoffen wir die Aufgabe mit ehrlichem und aufrichtigem Einsatz anzugehen. In der Zwischenzeit bitten wir um Ihre Mitarbeit bei den zukünftigen Verbesserungen an dem Text.

Wir bedanken uns für die Beiträge zur Revisionen und Änderung dieses Buches, durch die es erst möglich wurde, und beten, dass dieses Handbuch eine gute Quelle des Studiums und der Führung beim Üben sein möge.

Alljapanischer Kyudoverband  
März 1971

## **Anmerkungen der Übersetzer**

Mit der wachsenden Zahl von westlichen Menschen, die Kyudo praktizieren, entweder in Japan oder in ihrem eigenen Land, erkannte der Alljapanische Kyudoverband, dass das *Handbuch Band I* auch in einer Übersetzung vorliegen sollte. Aus dieser Einsicht rührt die englische Übersetzung der Ausgabe von 1953.

In der Erstellung der Übersetzung wurde größter Wert darauf gelegt, die Bedeutung des japanischen Textes so direkt wie möglich zu übertragen und nur dort zu ändern, wo die Organisation oder der Inhalt sich auf Englisch nicht adäquat ausdrücken ließen. Geläufigere Kyudoausdrücke wurden neben den entsprechenden Übersetzungen in Klammern gesetzt oder, wo ihre Bedeutung sich von selbst erklärt, frei im Text verwendet.

Der Leser sollte zudem bedenken, dass dieses Handbuch zwar als Referenz- und Lehrwerk zu den vereinheitlichten formalen Elementen des Schießens und dem Kodex von Werten und Zielen dient, die dem Üben zugrunde liegen, es sich jedoch an jene richtet, die bereits im Training befindlich sind. Es sollte darum keinesfalls als Ersatz oder gar als Alternative zur Anleitung und Betreuung durch einen erfahrenen Lehrer gesehen werden.

Meinen Dank möchte ich dem Alljapanischen Kyudoverband für ihre Voraussicht aussprechen, dieses wichtige Werk zu den Prinzipien des Kyudo in Übersetzung zugänglich zu machen. Ich hoffe, dass damit zudem der Beginn für weitere Übersetzungen von Werken der Kyudoliteratur geschaffen ist, die bisher für den westlichen Übenden nicht zugänglich war. Die englische Übersetzung wäre ohne eine vorherige, unveröffentlichte Übersetzung von Herrn Hiroshi Takahashi nicht möglich gewesen. Sein Manuskript war eine unersetzliche Hilfe in der Erstellung dieser Übersetzung. Erwähnt werden müssen auch jene Kyudojin in Europa und Japan, die den Text gegengelesen und in verschiedenster Weise zu der vorliegenden Version beigetragen haben.

Liam O'Brian, Kyoshi 6. Dan  
London  
Dezember 1992

Die deutsche Übersetzung wurde von mir bei Sven Zimmermann, 5. Dan, dem derzeitigen Präsidenten des Deutschen Kyudoverbandes angeregt. Sie erfolgte auf der Basis des englischen Textes von 1992 unter stellenweiser Hinzuziehung der japanischen Originalausgabe, die freundlicherweise von Feliks K. Hoff, Kyoshi 6.Dan, und Karin ....., 4. Dan, interpretiert wurde, sowie unter Einarbeitung der neuesten Änderungen. Alle Fehler fallen in meine Verantwortung.

Prof. Dr. Hans-Peter Rodenberg  
Universität Hamburg  
November 2006

## **Einleitung**

## Ursprünge und Eigenarten des japanischen Bogens

Von seiner reinen Länge her hat der heutige japanische Bogen keine Parallele auf der Welt. Die besten Exemplare sind so fein lackiert und mit elaborierten Dekorationen aus Rattan versehen, dass sie in ihrer erlesenen Schönheit unübertroffen sind.

Betrachtet man den japanischen Bogen, kann man fragen, warum er seine Einzigartigkeit durch die Geschichte bewahrt hat und in seinen bemerkenswerten Eigenschaften derart unverändert geblieben ist. Schließlich ist der Bogen eines der einfachsten Werkzeuge, das in allen Kulturen der Welt in Gebrauch gewesen ist. In der Tat ist es sogar mehr als ungewöhnlich, eine Kultur zu finden, die den Bogen in den mehr als 2000 Jahren, während derer verbreitet war, nicht genutzt hat. Dennoch haben heute nur sehr wenige Kulturen eine derart intensive Beziehung zum Bogen wie Japan. Nicht einmal China mit seiner Geschichte, die länger und weiter zurück geht als die der meisten Länder Ostasiens, verfügt über einen Bogen, der in Schönheit und Gestalt an den japanischen Bogen heran reicht.

Wenn man die Bögen anderer Länder mit dem japanischen Bogen vergleicht, entdeckt man, dass sie im Allgemeinen kürzer sind und die Durchschlagskraft der mit ihnen abgeschossenen Pfeile dadurch sehr groß ist. Zweifellos erfüllt dieser kürzere Bogentyp seinen Zweck, mit seinen Pfeilen das Ziel zu durchbohren, gut. Alle Kulturen entwickelten den Bogen vordringlich aus diesem Grund und natürlich macht der japanische Bogen hier keine Ausnahme.

Allerdings verlangt der japanische Bogen im Vergleich zum kürzeren abendländischen Bogen einen größeren Auszug, um auf die gleiche Leistungskraft zu kommen. Dies bedeutet, dass der japanische Bogen mit seinem größeren Auszug, obwohl kein Unterschied in der physischen Kraft besteht, um beide Bögen spannen, eine größere ästhetische Wirkung entfaltet, da der Schütze sich visuell im Zentrum der beim japanischen Bogen vergleichsweise größeren Wölbung befindet. Während der abendländische Bogen immer zuallererst zweckbestimmt blieb, hat sich beim japanischen Bogen seine funktional eigentlich unbequeme Länge aus Gründen der Eleganz und Schönheit der Form erhalten. Diese künstlerische Sensibilität findet sich auch in der rituellen Beziehung zum Bogen sowie in seiner tiefen psychologischen Bedeutung.

Wenn man die Ausbreitung und Machart der Bögen in Ostasien betrachtet, wird deutlich, dass der japanische Bogen in Form und Ursprung sehr verschieden von den Bögen der anderen asiatischen Kulturen ist. Durch die Erkenntnisse aus der Archäologie bezüglich der Form von Bögen, ihrer Bauweise und ihres Gebrauchs hat man versucht, die Ursprünge des japanischen Bogens zurückverfolgen. Dies wird jedoch dadurch erschwert, dass die Bögen der meisten alten Völker aus mit der Zeit zerfallendem Material wie Holz oder Bambus gefertigt wurden, so dass der Forschung nur sehr wenige Zeugnisse vorliegen. Die wenigen Bogenartefakte, die überlebt haben, werden im Shôsôin-Archiv in Nara aufbewahrt und gehören wahrscheinlich zu den ältesten in Japan.

Der Bogen ist tief im Leben der Japaner verwurzelt. Seit Urzeiten ist der Bogen Teil japanischer Identität gewesen. Sogar der legendäre Gründungskaiser Jimmu (der Überlieferung nach 660-585 v. Chr.), das personifizierte Symbol eines eigenständigen Japans und der Japaner, wurde einen Bogen in der Hand haltend porträtiert. Seit dem historischen Moment, als der Samurairgeneral Yoshiie Minamoto (1041-1108) als Siegestrophäe zweier bedeutender gewonnener Schlachten dem Kaiser Shirakawa zu seiner Genesung von Krankheit einen Bogen mit Pfeilen widmete, haben Pfeil und Bogen eine tiefere Bedeutung

für das geistige und persönliche Leben des Kriegers angenommen. Von dieser Zeit rührt der Gedanke her, dass der Bogen ein Behältnis der Tugend des Kriegers sei, und die Eigenschaften des Bogens nahmen mystische Bedeutung an.

Nichts auf der Welt ist einfacher als einen Bogen abzuschließen. Pfeil und Bogen sind nicht nur sondern einfachste Werkzeuge, sondern auch der Vorgang des Schießens ist simpel. Nicht umsonst finden Kinder in ihrer unbefangenen Welt des Spiels großen Gefallen daran, Pfeile zu verschießen, einer Welt, die die unmittelbaren Ursprünge dieses Vorgangs widerspiegelt, der bis zu den Anfängen der Menschheit zurückreicht. Was für Kinder nur ein Spiel ist, bedeutete für unsere Vorfahren auf der Jagd jedoch ein Drama auf Leben oder Tod, sobald sie den Pfeil einnockten. In dem urzeitlichen Akt des Abschießens eines Bogens findet nicht nur unsere menschliche Intelligenz und unsere Geschicklichkeit Ausdruck, sondern etwas, das ein grundsätzlicher Teil unserer Natur ist. Die Geschichte des Bogens ist damit auf das Engste mit unserem Menschsein verbunden.

Der Funktionswandel des Bogens zur Kriegswaffe verlangte nach einer Technologie zur Herstellung eines anspruchsvollen Bogentyps und während des Versuchs, den Bogen zu eine kraftvollen Waffe zu machen, wurde er zu einem Symbol von Macht und Gewalt.

### **Entwicklung des japanischen Bogenschießens**

Charakteristisch für den japanischen Bogen ist die Einfachheit seiner Form. Sogar die Bögen, die heute benutzt werden, haben sich in ihrer Konstruktion sehr wenig gegenüber den Bögen der Vergangenheit verändert. Im Vergleich zu den Veränderungen in der modernen Welt der Technik ist die einfache, fast primitive Form des japanischen Bogens so etwas wie ein Anachronismus. Diese Einfachheit ist jedoch die zentrale Qualität, für die der Bogen steht. Seine Leistungsfähigkeit wird durch den Einsatz von modernen Materialien nicht verbessert. Ein Pfeil aus Bambus trifft genauso präzise wie einer mit Metallschaft oder synthetischem Material. Gleichzeitig weisen moderne Materialien nicht die Feinheiten auf mit denen die traditionellen Materialien reagieren. Es sind darum eben diese Eigenschaften, die nur natürlichen Materialien eigen sind, die dem Umgang mit dem japanischen Bogen und seinen Pfeilen vom Erleben her zu einem ästhetischen Genuss machen und ihm eine Tiefe verleihen, die im westlichen Bogenschießen kein Pendant haben.

Während Bauweise und Erscheinung von Pfeil und Bogen sich im Laufe ihrer langen Geschichte nicht wesentlich geändert haben, wurde der Entwicklung der psychologischen Beziehung von Mensch und Bogen hingegen größte Aufmerksamkeit geschenkt. Mehr als alles andere ist diese lange Zeit in der Geschichte, während der man sich auf die ästhetischen und psychologischen Aspekte konzentrierte, ein wichtiger Faktor in der Entwicklung und Verfeinerung der einzigartigen Qualitäten des japanischen Bogens gewesen. Unter Japanern wurden Pfeil und Bogen als religiöse Objekte verehrt, in denen auf geheimnisvolle Weise spirituelle Wahrheiten und Qualitäten verkörpert waren.

Beim Gedanken an einen Bogen drängt sich sofort die Assoziation mit ihm als Waffe auf. Obwohl seine primäre Funktion während des überwiegenden Teils der Geschichtsschreibung die eines Kriegswerkzeugs gewesen ist, war sein ursprünglicher Zweck jedoch der einer Jagdwaffe. Tatsächlich sind beide Funktionen in ihm untrennbar verknüpft und prägen seine geistige und psychologische Dimension. Faszinierend am japanischen Bogen ist jedoch, dass diese zweckbezogenen Aspekte immer von zweitrangiger Bedeutung gegenüber seinen ästhetischen und spirituellen Qualitäten gewesen sind. In dieser symbolischen Rolle ist der

japanische Bogen immer Gegenstand der Verehrung für das japanische Volk gewesen. Vielleicht ist der Umstand, dass die Schönheit und das Geheimnis seiner Form die Fantasie beschäftigte, entscheidend dafür gewesen, dass er seine Form so lange bewahrt hat.

Kein anderes Volk hat ein solches Ausmaß an geistiger Verbundenheit mit dem Bogen gehabt wie die Japaner. Zwar haben viele Kulturen, wie etwa die Ägypter, Babylonier oder andere Urvölker, die den Kurzbogen mit seiner Betonung der praktischen Handhabbarkeit einsetzten, im Ansatz eine ähnliche symbolische und spirituelle Verbundenheit mit dem Bogen gehabt wie die Japaner. Bei den Assyrem wurden Pfeil und Bogen beispielsweise „Waffe des Königs“ genannt und bei der kriegerischen Einnahme neuer Gebiete dadurch verehrt, dass man diese als „Trophäe des Bogens“ bezeichnete. Ähnlich existieren in Japan viele Beispiele der rituellen und symbolischen Funktion des Bogens. In alter Zeit hob man den edlen Charakter einer Person so durch den Ausdruck „Bogenhalle“ und bei der *meigen*-Zeremonie wurde der Klang der Bogensehne zur spirituellen Reinigung und zur heranrufenden Beschwörung der Geister benutzt.

Zwar haben viele Kulturen den Bogen als Waffe benutzt, aber nur sehr wenige haben seine psychologische und symbolische Dimension entwickelt und formalisiert oder einen Bogen weiter tradiert, der in seiner Länge dem japanischen Bogen vergleichbar wäre. Nur in Japan wurde ein Langbogen eingesetzt, trotz der Unbequemlichkeit seiner Handhabung und des Leistungsabfalls im Vergleich zu kürzeren Bögen (dies ist nicht ganz richtig und betrifft nur die Überlänge des japanischen Bogens, da etwa in Europa Langbögen verschiedener Form z. B. bei den Wikingern sowie ab dem 11. Jhdt. bei Walisern und ab dem späten 13. Jhdt. in England mit großem Erfolg im Einsatz waren, Anm. d. dt. Übersetzers). Zudem ist der wesentlich leichter zu transportierende Kurzbogen mit seinem mittigen Griff sowohl in horizontaler wie auch vertikaler Position leichter zu bedienen. Im Gegensatz dazu ist beim japanischen Bogen das Griffstück asymmetrisch platziert, wahrscheinlich aufgrund von Erfahrungen, nach denen diese Position den besten Kompromiss zwischen funktionalem Gleichgewicht und ästhetischen Überlegungen darstellte.

Der japanische Bogen war vom Typus her den Bögen ähnlich, die von den Völkern des pazifischen Raumes benutzt wurden, aber völlig anders als der Typ, der auf dem chinesischen Festland in Gebrauch war. Darüber hinaus unterschied sich die Konzeption des Bogenschießens im alten Japan deutlich von der in China. Erst später fanden die auf dem Konfuzianismus und anderen Formen der Philosophie Chinas beruhende chinesische Etikette und chinesische ethische Werte (*rei*) Eingang in die japanische Kultur und übten einen bedeutenden Einfluss auf die Entwicklung des ethischen und psychologischen Rahmens von Kyudo und die einzigartigen Merkmale des japanischen Bogens aus.

In der Vorzeit bestand der japanische Bogen einfach aus einem geraden Stab, der aus dem Stamm eines Baumes hergestellt wurde, wie auch bei den andern Völkern des pazifischen Raumes. Sogar später noch wurde er aus dem stärkeren Teil des Stammes des Trompetenbaums (*azusa*). Die Laminattechnik des Umkehrbogens wurde um diese Zeit bereits unter den Chinesen eingesetzt. Unter Beibehaltung der geraden Bogengestalt eignete man sich die chinesische Laminattechnik auch zur Herstellung des japanischen Bogens an, wobei dessen Kraft ohne Änderung seiner Ursprungsform gesteigert wurde.

Als Langbogen wird ein Bogen von 1,82 m Länge oder mehr bezeichnet. Mit einer Länge von 1,82 bis 2,12 m fällt die Mehrzahl der erhaltenen antiken Bögen in diese Kategorie. Standard unter heutigen Bogenschützen ist ein Bogen von 2,21 m, *namihoko* genannt. Daneben sind längere Bögen, die sich in ihrem Maßen nach Körpergröße und Pfeillänge des Bogenschützen

richten, in Gebrauch. Obwohl es historisch Bögen von außergewöhnlicher Länge gegeben hat, waren diese in der Regel kürzer als die heutzutage benutzten. Solche historischen Ausnahmen waren ein Bogen, der als *hokozumari* bezeichnet wurde und ungefähr 2,06 m lang war sowie ein kürzerer Bogen von 1,61 m Länge, der innerhalb von Militärlagern eingesetzt wurde. Die beiden Bogentypen hatten den Vorteil, dass der Abschuss schnell geschehen konnte, zerbrachen aber leicht. Daneben waren kürzere Modelle des japanischen Boges zur Jagd auf Wildgeflügel und kleine Wildtiere in Gebrauch.

### **Lobpreisung der Ästhetik des japanischen Bogens**

Die die Form des japanischen Bogens bestimmenden Faktoren waren Länge und ästhetische Qualität. In anderen Kulturen bildete sich wegen seiner Überlegenheit als Waffe der Kurzbogen heraus, während der lange, mit niedrig angesetztem Griff versehene japanische Bogen trotz seiner dadurch schwierigen Handhabung aus Respekt für die Schönheit seiner Gestalt und der mystischen Verbundenheit mit dem Bogen als Objekt der Verehrung (*Tempyô*) unverändert blieb.

Seine praktische Beschränktheit war auch Katalysator beim Entstehen der speziellen Technik der Ehrerweisung gegenüber einem solchen Bogen wie auch der gesamten psychologischen Einstellung gegenüber dem Akt des Schießens.

Die Schönheit des japanischen Bogens wird in dem Werk *Die Schönheit der Etikette (Rei no bi)* des Historikers Nyoze Kan Hasegawa (1875-1969) gerühmt. Es schreibt:

Ich frage mich, woher die Schönheit des japanischen Bogens herrührt. kein anderer Bogen auf der Welt hat eine Form und Geschwungenheit, die ästhetisch so gefällig ist wie die des japanischen Bogens. Die Krümmung der meisten Bögen der Welt ist von normaler, halbkreisförmiger Gestalt mit einem mittigen Griff, während der japanische Bogen seinen Griff asymmetrisch ungefähr auf der Höhe von einem Drittel seiner Gesamtlänge hat und sie so in zwei unterschiedlich lange Halbbögen (*sori*) teilt, die beide eine kontinuierliche, gleichmäßig über den Bogen verteilte Elastizität der Kraft ergeben, um einen vollkommenen Zustand des Gleichgewichts zu schaffen.

Die Krümmung gerade unter und über dem Griff wird ihrer Qualität nach oft als männlich und dynamisch bezeichnet, wohingegen die Krümmung im oberen Teil in der Nähe der Spitze des Bogens (*urahazu*) in seiner Ausgewogenheit als empfindlich und weiblich betrachtet wird, ähnlich der Gestalt einer eleganten Prinzessin (*himezori*). Im Bogen ist so das Gleichgewicht zwischen kraftvoll Männlichem und empfindsam-rezeptiv weiblichem Prinzip verkörpert.

Die Beschreibung von Meister Hasegawa fasst auf poetische Weise die visuelle Schönheit des Bogens und seiner Dynamik in Worte. Das vollendete Gleichgewicht der Gegensätze verleiht dem Bogen sein Schönheit. Lao-Tse, einer der größten chinesischen Philosophen, hat die dynamische Form Bogens ebenfalls als Analogie für die gegensätzlichen Kräfte des Universums gebraucht. Er verglich das Gleichgewicht zwischen schwach und stark als „Weg des Himmels (*tendô*). Der Weg zum Himmel ist wie das Durchbiegen eines Bogens.“ Dieses Gleichgewicht der Gegensätze ist für ihn die Schönheit an sich.

Wenn das dynamische Gleichgewicht des Bogens mit dem Körper des Bogenschützen zusammen kommt, indem Pfeil und Bogen im vollen Auszug ihre Bestimmung erlangen,

bringt dieser Zustand von sich aus eine Kreisform von großer Schönheit hervor, die von den Japanern seit vielen Jahrhunderten geliebt und geschätzt wird und sich darum in dieser Form unbeschadet bis in die Gegenwart erhalten hat.

## **Modernes Kyudo**

## **Zur allgemeinen Verbreitung des Kyudo**

In seiner historischen Entwicklung ist Kyudo längst dem Zeitraum entwachsen, in denen der Bogen allein als Waffe diente, die untrennbar mit dem Leben eines Kriegers verbunden war. Heute hat der Bogen eine solche lebensnotwendige Funktion verloren, kann aber immer noch als Mittel der Selbst-Entwicklung und des moralischen und geistigen Wachstums eine bedeutende Rolle in unserem Leben spielen. Dies ist von besonderem Wert für junge Menschen, bei denen sich der Erfolg körperlichen und geistigen Trainings besonders deutlich äußert. Unter diesem Blickwinkel hat Kyudo durch Verlagerung des Schwerpunktes infolge des sozialen Wandels in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg eine neue, moderne Bedeutung gewonnen. Obwohl dabei äußere Erscheinung und Form von Kyudo sichtlich unverändert geblieben sind, haben sich unvermeidlich etliche verhaltens- und gefühlsmäßige Veränderungen vollzogen.

Zu diesen Veränderungen zählt die demokratische Organisation von Kyudo mit dem Ziel Kyudo allen Menschen zugänglich zu machen. Und auch in unserem geistigen Verhalten sollte eine Offenheit walten, die diesen demokratischen Geist widerspiegelt. Eine nur äußerliche Demokratisierung ohne inneren Wandel der Haltung missachtet das prinzipielle Ziel des Kyudo, das moralische Training. Keine Demokratisierung des Kyudo kann ohne die moralische Haltung auskommen, die seine Grundlage sein sollte.

Kyudo hat unbestreitbar einen spirituellen Aspekt, obwohl es Parteigänger gibt, die seiner Anwendung mit Vorbehalten gegenüberstehen. Das Spirituelle ist jedoch Teil unseres Menschseins. Es in unserem Üben zu leugnen, hieße die Realität des Kyudo nicht zu verstehen. Damit dieser grundlegende Aspekt nicht ignoriert wird, sollte darum Vorsicht bei der Entwicklung von Kyudo als populärem Zeitvertreib walten. Wird dies beachtet, erscheint eine Kritik des Zustandes des modernen Kyudo kaum gerechtfertigt.

In der Vergangenheit gab es Propagandisten einer eingeengten Sichtweise, die argumentierten, aufgrund seiner kulturellen Einzigartigkeit sei Kyudo alleiniges Vorrecht der Japaner. Viele Aspekte japanischer Kultur sind jedoch inzwischen im Westen gut verstanden worden und diese Möglichkeit besteht auch für Kyudo. Obwohl der sportliche Aspekt heute wichtiger Bestandteil des modernen Kyudo ist, sollten dem Westen auch seine ethischen und geistigen Aspekte verständlich gemacht werden, denn diese Qualitäten machen seine Einzigartigkeit aus.

Kyudo wird von einigen seiner Anhänger einzig unter dem Gesichtspunkt des Wettkampfes verstanden, bei dem es darum geht, „um die Ehre miteinander zu wetteifern“. Für jemanden, der diese Perspektive einnimmt, ist der Gedanke des Fusô - „ohne Konflikt zu sein“ - nicht annehmbar. Dem wäre entgegenzuhalten, dass es beim Wettkampf natürlich um die Entscheidung zwischen Siegen und Verlieren geht, aber nicht im Sinne eines Konfliktes. Einen Verlierer hervorzubringen, ist nicht das Ziel eines Wettkampfes. Respekt gegenüber den Konkurrenten ist wichtig. Es ist nicht korrekt, die Haltung einzunehmen, der Gegner solle besiegt werden, oder den Sieg um den Preis des Verlustes der geistigen Stabilität zu erlangen. Einen ausgeglichen-ruhigen Geist auch in der Unruhe des Wettkampfes zu bewahren, heißt wahres Kyudo praktizieren.

## **Zur Ethik des Kyudo (Moralkodex und Etikette - *michi to rei*)**

Es ist überaus wünschenswert, dass Kyudo an Beliebtheit wächst. Seine Verbreitung unter einem weiteren Publikum wird die Bewunderung und die Wertschätzung der in ihm enthaltenen Werte fördern. Umgekehrt wird dies hoffentlich zu einem tieferen Interesse an diesen Werten führen, das wiederum nur eine Weiterentwicklung und Fortschritte beim Studium des Kyudo nach sich ziehen kann. Auch wenn unser Üben in den Werten der Vergangenheit sein Wurzeln hat, so dürfen wir doch nicht stehen bleiben. Durch das Nutzbarmachen der Erfahrungen und des Wissens der Vergangenheit können wir neue Erkenntnisse gewinnen, die zu einem neuen Verständnis und einer Fortentwicklung führen. Dieses Herangehen an das Praktizieren des Kyudo sollte eine zeitlose Qualität haben, so dass immer dieser Geist der Prüfung and des Fortschritts waltet. Mit dem inneren Wachstum wird auch die äußere Struktur Sinn bekommen, wie umgekehrt die äußere Organisation nicht ohne innere Fortentwicklung umgesetzt werden kann.

Historisch hat Kyudo zur Entwicklung einer bemerkenswerten ästhetischen Sensibilität geführt. Diese Sensibilität ist der ureigenste Charakter alles Japanischen. Man wird so beispielsweise feststellen, dass die Werkzeuge des Krieges, wie Schwerter, Rüstung und auch der Bogen, denen von ihrem Wesen her eigentlich keine ästhetische oder ethischen Werte eigen sein müssen, oft mit höchster handwerklicher Kunstfertigkeit entworfen und hergestellt worden sind. Diese Eigenschaft findet sich nicht nur in den Gegenständen selbst, sondern auch darin, dass menschliche Gestalt und Objekt so zusammenwirken, dass etwas von Schönheit und fortdauerndem Wert geschaffen wird. Beim Kyudo stellt sich dieses Zusammenwirken durch das Zusammenspiel von Schütze und Bogen her.

In der äußeren Erscheinung und Form gibt sich die innere geistige Schönheit für uns zu erkennen. Dieser ästhetische Sinn ist die Substanz des Kyudo und hat die einzigartige Schönheit des japanischen Bogens geformt. Die gleiche geistige Sensibilität liegt den moralischen Werten zugrunde und trägt sie zugleich, die Kyudo zu einem Weg geistiger und ethischer Disziplin (*dô*) machen, dessen einzigartig darin ist, dass seine ästhetischen, moralischen und ethischen Werte den Vorzug vor praktischen Werten haben. Ein solcher Ansatz ist heute im Bogenschießen anderer Kulturen nicht zu finden, die in der Regel mehr Wert auf die Technik zum Treffen des Ziels legen.

Ursprünglich wurde der japanische Bogen ausschließlich als Kriegswaffe eingesetzt, aber unter dem Einfluss des Konfuzianismus gewann allmählich ein System moralischer Werte die Vorherrschaft über die Technik (*waza*). Bogenschießen als Technik allein hat keine ethischen Werte. Wenn das Schießen jedoch im Rahmen des *dô* praktiziert wird, dann müssen alle Bewegungsformen und Handlungen mit moralischem und ethischem Urteilsvermögen durchgeführt werden. Die Bedeutung dessen findet sich im *raiki-shagi* ausgedrückt, in dem es heißt: „Das Schießen, inklusive der Bewegungsformen des Vor- oder Zurückgehens kann nie ohne Gefälligkeit und Anstand sein (*rei*).“

Im Laufe seiner Entwicklung hat der japanische Bogen seine besondere Form als Ergebnis des bestimmenden Einflusses dieser ästhetischen und moralischen Werte erhalten und bewahrt. Das Zeremonieschießen (*sharei*) ist die Verschmelzung von Regeln und Kriterien des Schießens zusammen mit der Etikette während der Durchführung.

Nach den Worten des chinesischen Philosophen Junshi kommt die ursprüngliche Bedeutung der Etikette (*Rei*) von der Selbstbeschränkung gegenüber dem Verlangen nach dem Materiellen. Ob nun dem Verlangen nach Gewinn des Nicht-Materiellen (Geistigen) nachgegeben wird oder der Suche nach dem Materiellen durch das Verlangen danach, in beiden Fällen bringt das Verlangen den Menschen aus dem Gleichgewicht. Die Funktion der

Etikette besteht darin, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen dem Geistigen und dem Materiellen herzustellen.

Konfuzius hat die drei Prinzipien Weisheit (*chi*), Wohlwollen (*jin*) und Tapferkeit (*yü*) als Essenz der unzähligen Sitten und Formen des Anstandes, die im chinesischen Etikettekodex existierten, hervorgehoben. Die Klassifikation von Meng Tse (372-289 v. Chr., ein Schüler des Konfuzius, Anm. d. dt. Übers.) unterschied sich vom konfuzianischen System durch die Hinzufügung von Rechtschaffenheit (*gi*), Etikette (*rei*) und dem Ausschluss der Tapferkeit. Für Konfuzius war Etikette jedoch bereits im Wohlwollen enthalten und heißt deshalb bei ihm auch Wohl-Wollen (*jin* oder *ten*). Etikette bedeutet dieser Definition nach dann Wohlverhalten gegenüber anderen Menschen (*girei*).

Dieser Zusammenhang ist weiterentwickelt worden, indem man Etikette auf das Verhalten sich selbst gegenüber ausdehnte. „Ein wahrer Herr wird jederzeit und in allen seinen Verhaltensweisen bescheiden sein, auch wenn er allein ist.“ Dieses ethische Denken hat wahrscheinlich die japanische Art zu denken beeinflusst.

Obwohl Kyudo seine Ursprünge im Weg des Kriegers (*bushidô*) hat, der die Würde des Krieges und des Kampfes pries, ist dieser Weg heutzutage als der des „wahren Ehrenmanns“ und der Pfad zum Wohlwollen zu verstehen. Während er schießt, muss der Bogenschütze wahrhaftig sich selbst gegenüber sein. Wenn der Schütze das Gleichgewicht in der Wahrheit findet, wird das korrekte Auslösen folgen. Diese Wahrhaftigkeit sich selbst gegenüber wird im eigenen Verhalten anderen gegenüber auf die Probe gestellt. Es sollte kein Neid gegenüber denjenigen aufkommen, die besser sind als man selbst. Im Gegenteil, man sollte die Gelegenheit nutzen, um ein Auge auf die eigenen Unzulänglichkeiten zu werfen. Konfuzius sagt: „Ein wahrer Ehrenmann streitet nicht mit anderen. Wenn doch, so tut er es über das Bogenschießen. Beim Gang zum Schießplatz wird er größtem Anstand walten lassen. Verliert er den Wettstreit, so zollt er den anderen seinen Respekt, indem er Reiswein serviert. Das Bogenschießen im Wettbewerb mit auf diese Weise geehrten anderen ist der Ausdruck des wahren Ehrenmanns.“

Im klassischen Denken der Chinesen verhinderte und negierte der Akt des sich Haltens an Wahrheit und Tugend jedweden Konflikt. Durch das Festhalten an diesen moralischen Idealen glaubte man in der Folge Frieden und Stabilität zu sichern. Obwohl diese konfuzianischen im chinesischen Bogenschießen verloren gingen, werden sie im Weg des japanischen Bogens noch immer wieder erneut realisiert.

### **Das oberste Ziel des Kyudo**

**shin** - Wahrheit: Die Suche nach der Wahrheit ist Ziel aller Kulturen während aller Zeitalter gewesen. Man kann sagen, dass die Suche danach, eine absolute Wahrheit zu definieren oder zumindest zu erspüren, das Ziel jeder religiösen oder philosophischen Disziplin ist.

Beim Kyudo ist Wahrheit identisch mit der vorrangigen Realität des Schießens. Über die Wahrheit kann man sich nicht hinwegtäuschen. Der Pfeil fliegt geradeaus zum Ziel. Dies ist Wahrheit. Allerdings begegnen wir dem ewigen, zeitlosen Paradoxon, dass sich die absolute Wahrheit nicht verstehen lässt. Sie kann intuitiv gespürt, aber nicht in Worte gefasst werden. Im Ergebnis müssen wir unser Verhältnis zu unserem Schießen in endloser Folge überprüfen, da wir selbst das sind, was verzerrt und uns von der Wahrheit entfernt.

Die Wahrheit findet sich im Bezug zu dem, was jenseits von uns selbst liegt. Wir müssen empfänglich gegenüber den situativen Inhalten sein, die uns zur Wahrheit führen. Hinweise geben uns Kraft und Leben des Bogens (*yumi no sae*), der Klang der Sehne (*tsurune*) und der Moment des Eindringens des Pfeils in die Scheibe (*tekichû*). Sie sind der Widerhall der Wahrheit in der Realität. Es ist diese Suche, die den Pfad des Kyudo (*michi*) ausmacht, auf dem wir uns Menschen mit dem Absoluten während jeden Mals des Schießens zu vereinen suchen.

**zen** - Gutsein: Gutsein im Sinne des Kyudo ist als moralischer Wert gemeint. Durch die Disziplin der Etikette (*rei*) wird ein Zustand der Gelassenheit erreicht, in dem es keinen Konflikte gibt. Dieser Zustand der Würde und Sanftheit war die Bedingung für den „wahren Ehrenmann“ (*kunshi*), der in der chinesischen Kultur als Ideal so hochgehalten wurde.

In diesem vom Konfuzianismus abgeleiteten Denken liegt die Betonung darauf, diese Gelassenheit des Geistes nicht zu verlieren. Diese Befindlichkeit ist als Heijôshin bekannt und verweist auf den gesunden Menschenverstand im Alltag, der sich den Umständen immer ruhig und harmonisch anpasst. Es ist deshalb auch kein außergewöhnlicher Zustand, sondern das, was in seiner Ausgeglichenheit und Gelassenheit alltägliche Praxis sein sollte.

Unser Leben braucht einen moralischen Rahmen, innerhalb dessen wir die Tugenden der Friedfertigkeit und des Gleichmuts gegenüber unseren Mitmenschen kultivieren können. Negative Reaktionen gegenüber anderen stören die Ausübung von Kyudo. Wir müssen im Gegenteil die Qualität des Gutseins (*zen*) in unserem Verhalten anderen gegenüber kultivieren. Dies wirkt sich auf die Ausübung von Kyudo und dessen positivem Beitrag zur Gesellschaft aus.

**bi** - Schönheit: Was schön ist, befriedigt die Sinne. Schönheit zu erreichen, ist das höchste Ziel aller Künste. Sie ist jene Form der Wahrheit, die sich in der Anwendung des Guten ausdrückt. Da beim Kyudo der Bogen die höchste Verkörperung ästhetischer und geistiger Schönheit ist, finden diese Qualitäten ihren besonderen Ausdruck im zeremoniellen Schießen (*sharei*), dessen Minimalismus der Form diesen Ausdruck entgegen kommt. Zugleich verbindet sich die Großartigkeit des zeremoniellen Schießens mit dem Geist des *shintai shuusen* (der Harmonie in allen Bewegungen), in dem die Bewegungen durch die ruhige Gegenwart des Geistes rhythmisch zusammen wirken und unseren Sinn für Schönheit anregen.

Nyozekan Hasegawa hat in seinem schon erwähnten Werk *Die Schönheit der Etikette* das Zeremonieschießen als ästhetisch überaus befriedigend beschrieben. Andere Formen des Bogenschießens dagegen erschöpfen sich allein in Ausübung physischer Kraft bei der Handhabung des Bogens durch den Schützen. Das Schießen wird so eher zu einer Demonstration von Kraft als zur Darstellung von Harmonie und dem Erleben jener Beziehung, auf der die einzigartige Schönheit beruht, die beim Kyudo zu finden ist. Der deutsche Philosoph Eugen Herrigel schreibt in seinem Buch *Zen und die Kunst des Bogenschießens*: „Der englische Langbogen wird mit Armkraft in Höhe der Schultern aufgezogen. Da der japanische Bogen jedoch hochgehoben und dann in der Abwärtsbewegung auseinander gezogen wird, muss nur die Kraft aufgewendet werden, die notwendig ist, um die Arme zu öffnen.“ (dieses Zitat ist im dt. Original so nicht enthalten und entstammt wahrscheinlich einer japanischen Übersetzung, Anm. d. dt. Übers.) In dieser Ökonomie des Einsatzes der physischen Kraft, die ihre Grundlage in der Beziehung zum Geistigen hat, liegt die Schönheit des Schießens mit dem japanischen Bogen.

## Die zwei Seiten des Kyudo

Modernes Kyudo bekommt zunehmend den Stellenwert einer Sportart. Diese Seite von Kyudo wird naturgemäß an Popularität gewinnen, da das japanische Bogenschießen durch die Betonung seiner technischen und Wettkampf Aspekte leichter zugänglich wird. Der einzigartige Charakter von Kyudo allerdings kann in der Beschränkung auf diese sportliche und technische Seite nicht verstanden werden, da dies seine grundlegenden Qualitäten vernachlässigt.

Viele Generationen haben sich unter großen Strapazen bemüht, die Quintessenz von Kyudo zu erfahren und Kyudo ist auf diese anspruchsvolle Weise von vielen großen Bogenschützen studiert worden. Obwohl es nicht jedermanns Sache ist, nach dieser höchsten Ebene zu streben, sollte sich, wer Kyudo praktiziert, trotzdem des geistigen Aspektes von Kyudo bewusst sein, da so die Seite des Breitensports in Verbindung mit den tieferen Schichten des Übens steht. Ohne diese Beziehung würde das allgemein sportliche Ausüben von Kyudo oberflächlich und leer bleiben.

Das Verständnis des Wechselspiels zwischen diesen beiden Seiten von Kyudo ist darüber hinaus auch von großer Bedeutung für unseren Lebensalltag. Wir wissen, dass beim Kyudo das Treffen des Ziels sehr wichtig ist. Dennoch erleben wir oft, dass wir während unseres Bemühens das Ziel zu treffen den Zugang zu uns selbst verlieren. Wir spüren, dass dies nicht richtig ist. Es mag für viele eine unsinnige Beobachtung sein, aber nichts ist beim Kyudo geschmackloser als ein Schießen, das auf einer Besessenheit zu treffen beruht. Zwar erleben wir auch in unserem Alltag oft dieses Phänomen, aber in unserem Schießen offenbart sich die Realität dieses Verlangens deutlicher. Durch unser Üben wird uns so die Bedeutung des richtigen Umgangs mit unseren Trieben gegenwärtig, so dass wir einen intensiveren Zugang zum Leben gewinnen. In diesem Zusammenhang entfalten die Worte „Schießen ist das Leben“ (*sha soku jinsei*), „Schießen ist leben“ (*sha soku seikatsu*) und „Schießen ist Zen im Stehen“ (*sha wa ritsu-zen*) ihre volle Bedeutung.

In unserer modernen Zeit ist es unvermeidlich und sogar angemessen Kyudo auch aus wissenschaftlicher Sicht zu betrachten. Das Bogenschießen kann beispielsweise unter dem Blickwinkel der beim Schießen dynamisch wirkenden Kräfte wie auch der Rolle der Anatomie des menschlichen Körpers dabei untersucht werden. Die Forschung auf diesem Gebiet hat zu vielen interessanten Einsichten geführt. Allerdings sollten wir nicht vergessen, dass wissenschaftliche Zielsetzungen zwar nützlich sind, Kyudo als östliche Disziplin jedoch auch einen sich der Vernunft entziehenden Qualität hat. Das jenseits der Vernunft liegende unterläuft zwar das rationale Verstehen und führt so zu Zweifeln, so dass aus der Perspektive des logischen Denkens viele Aspekte von Kyudo nicht nachvollziehbar scheinen. In der Auseinandersetzung mit dieser Seite von Kyudo müssen wir uns allein auf unsere Erfahrung verlassen und dadurch ein intuitives Verhältnis zu ihr entwickeln.

Es ist wahr, dass wir ohne Technik nicht auskommen, aber Technik allein gibt unserer Leistung keine Tiefe. Wir müssen beide Seiten zusammenführen, indem wir einen Zustand erreichen, in dem Technik und Geist zu einem Strang verflochten sind. Dies ist das grundsätzliche und schwer lösbare Problem. Betonen wir die Technik, vergessen wir leicht den Geist, denken wir nur an den Geist, bleibt das Schießen ohne Technik. Beide Aspekte sind darum immer als einer zu betrachten. In der Einheit verschmelzen die beiden Pole zu einem Zustand jenseits von aller Trennung. Der technische und der geistige Aspekt mögen äußerlich unterschiedlich sein, kommen sie einmal zusammen und sind verinnerlicht, gibt es

zwischen ihnen keinen Unterschied mehr. Dies erzeugt die edelsten Werte in Verhalten und Leistung.

## **Prinzipien des Schießens (*shahô*)**

## Die drei Wesenheiten als ein Körper (*sanmi-ittai*)

Kommentiert von Meister Yozaburo Uno

*Sanmi-Ittai* meint die Einheit der drei Grundelemente menschlicher Körper, Geist und Bogen als ein Körper.

Die drei Wesenheiten	Stabilität des menschl. Körpers Stabilität des Geistes (und Verstandes) Stabilität beim Einsatz des Bogens	Vereint als ein Körper
----------------------	--	------------------------

Beim Kyudo ist die Grundfrage für den Bogenschützen, wie er diese grundsätzliche Einheit herstellen soll. Unsere Vorgänger haben das Problem der Einswerdung von menschlichem Körper, Geist und Gebrauch des Bogens in all seinen Aspekten untersucht und in ihren Unterweisungen als Erbe zu unserer Beachtung hinterlassen.

### Das Testament der *raiki-shagi* (Etikette - Die Wahrheit des Schießens)

Die *Raiki* besagt:

„Das Schießen, inklusive der Bewegungsformen des Vor- oder Zurückgehens kann nie ohne Rücksichtnahme und Anstand sein (*rei*).

Nach dem Erreichen der rechten inneren Ansicht und der Korrektheit im äußeren Auftreten können Bogen und Pfeil entschlossen eingesetzt werden.

Auf diese Weise zu schießen, heißt das Schießen mit Erfolg auszuüben, und Tugend wird in diesem Schießen offenbar werden.

Kyudo ist der Weg vollkommener Tugend. Im Schießen muss der Schütze in sich selbst nach Aufrichtigkeit suchen. Mit der Aufrichtigkeit des Selbst kann das Schießen realisiert werden.

Wenn man beim Schießen versagt, sollte daraus kein Ressentiment gegenüber denen entstehen, die gewinnen. Im Gegenteil, dies ist Anlass nach sich selbst zu suchen.“

Bei genauer Betrachtung dieser Lehren ist zu erkennen, dass in ihnen drei Elemente impliziert sind, die die essentielle Einheit (*sanmi-ittai*) bilden. Diese sind:

- (1) Vollkommene Haltung von Willen und Geist
- (2) Stabilität der körperlichen Form
- (3) Genauigkeit beim Einsatz des Bogens

Indem wir diese grundlegenden Qualitäten in unserem Training anstreben, verwirklichen wir die „Fünf Tugenden“ (dies sind die konfuzianischen Tugenden der Güte, Gerechtigkeit, des Anstandes, der Weisheit und Aufrichtigkeit).

Folgt unser Üben diesen Tugenden und ein Pfeil trifft nicht, so gibt man die Schuld für den Fehlschuss nicht anderen. Man ist im Gegenteil bestrebt, die Gründe für den Fehler durch den Rat und die Anweisungen der anderen herauszufinden. In dieser Hinsicht kann Kyudo als eine Möglichkeit betrachtet werden, die eigene geistige Disziplin zu schulen und auf den traditionellen Werten beruhende Tugenden zu verfeinern.

Wir dürfen niemals diese Werte als Motivation für unsere heutige Kyudogemeinschaft aus dem Blick verlieren.

### **Das Testament von Meister Junsei Yoshimi (*shahô-kun*)**

Meister Yoshimi (ca. 1700), der ursprünglich Daiuemon Tsunetake hieß, war Mitte der Tokugawa-Zeit (1603-1868) ein berühmter Vassal des Kishu-Clans. Er war ebenso berühmt wegen seiner Schreibkunst wie wegen seiner großen Fertigkeiten beim Kyudo. Gleichzeitig war er Lehrer des Meisters Kanzaemon Hoshino des Bishi-Clans und des Meisters Daihachiro Wasa des Kishu-Clans, der ebenfalls in der Kyudowelt eine bedeutende Rolle spielten (Daihachiro Wasa stellte 1686 auf dem Kyoto Taishu-Wettkampf den bis heute ungebrochenen Rekord von 8.133 Treffern von 13.053 Schüssen auf, Anm. d. Übers.). Während seinen späteren Lebensjahre sollte Meister Yoshimi buddhistischer Priester werden und sich in den Daitokuji-Tempel in Kyoto zurückziehen, wo er bis zu seinem Tod lebte.

Sein Testament besagt:

(1) „Der Weg führt nicht über den Bogen, sondern über die Knochen, dies ist von größter Bedeutung beim Schießen.“ Dies bedeutet, dass man, wenn man dem Schießen, nicht seine allgemeine Aufmerksamkeit verlieren und sich allein auf die Handhabung von Pfeil und Bogen konzentrieren, sondern daran denken soll, dass die Anstrengung des Schießens aus dem Einsatz von Muskeln und Knochen heraus erfolgt.

(2) „Unter Konzentration des Geistes (*kokoro*) im Zentrum des gesamten Körpers...“ Dies bedeutet, dass man die geistige Energie stabilisieren muss. Die Formulierung „im Zentrum des gesamten Körpers“ verweist auf das geistig-spirituelle Zentrum des Unterbauchs (*tanden*), das den Mittelpunkt des menschlichen Körpers bildet.

(3) „... drücke die Sehne zu zwei Dritteln der Kraft mit der *yunde* (linker Arm) fort und ziehe den Bogen mit einem Drittel der Kraft der *mete* (rechter Arm) auf.“ Dies bedeutet, dass man sich während des Aufziehens (*hikiwake*) der korrekten Bewegungsformen des Drückens und des Ziehens bewusst sein muss. Man drückt die Sehne mit dem linken Arm und zieht den Bogen mit dem rechten Arm. Die Erklärung des Aufziehvorgangs auf diese gegenteiligen Art und Weise (gegenteilig in Bezug auf das logische Verständnis des Vorgangs) ist höchst aufschlussreich. Sie zeigt, dass der Aufzug von Bogen und Sehne gleichermaßen mit einer entsprechenden Druck- und Zugbewegung zu erfolgen hat.

(4) „Bei gesetztem Geist entsteht daraus eine harmonische Einheit.“ Dies bedeutet, dass beim Erreichen der Grenze der Druck- und Zugbewegung die Energie von Geist und Verstand (*kakoro*) im Körper im Unterbauch gesammelt sein soll und durch die Einheit von Körper, Geist und Bogen der „Volle Zug der Drei Wesenheiten als ein Körper“ (*sanmi-ittai no kai*) sich offenbart.

(5) „Von der Mittellinie der Brust aus teile gleichgewichtig die linke und die rechte Seite für das Auslösen.“ Dies bezieht sich auf die Aufteilung der harmonischen Einheit des vollen Auszugs (*kai*). Im Übergang vom vollen Auszug (*kai*) zum Auslösen (*hanare*) teilt die Mittellinie der Brust, die zugleich Zentralachse der körperlichen Grundausrichtung ist, mittig und aktiv linke und rechte Seite, um als Spannung in den Auslösevorgang überzugehen, in den gleichzeitig als Kraft die Spannung zwischen senkrechtem und waagrechtem Kreuz eingeht.

(6) „Es steht geschrieben, dass das Aufschlagen von Eisen auf Stein plötzliche Funken freisetzt ...“ Dies bedeutet, dass die Größe des Schießens in der geistigen Energie liegt. Abgesehen vom Ergebnis des Schusses als Treffer oder Fehlschuss ist die Schärfe des Auslösens, hier mit der Schärfe eines Funkens beim Aufschlagen von Eisen auf Stein verglichen, beim Schießen von größter Bedeutung.

(7) „ ... und so der goldene Körper weiß glänzend aufscheint und der Halbmond im Westen steht.“ Dies bezieht sich auf die Körperhaltung nach dem Auslösen (Zanshin), in der sich die höchste Ebene des Schießens zeigt. Wenn man die Augen über den Morgenhimmel schweifen lässt, ist der goldene Körper des Planeten Venus funkelnd im Osten zu sehen, während zugleich in der Morgendämmerung im Westen noch der halbe Mond steht.

Vergleicht man die beiden Texte, so merkt man, dass die *raiki-shagi* sich auf ethische Prinzipien konzentriert, während das *shahi-kun* sich vor allem mit den praktischen Qualitäten befasst. Was die Lehren dieser beiden Zeugnisse anbetrifft, so können sie mit Sicherheit auch in unserer Zeit als geeignete Orientierungshilfe für die Ausübung von Kyudo dienen. Davon ausgehend, glauben wir, dass, so Sie sich in Ihrem Üben nur hart genug bemühen, mit Sicherheit auch Sie diesen wunderbaren Zustand der „Drei Wesenheiten als ein Körper (*sanmi-ittai*)“ erreichen können. In der Hoffnung darauf, haben wir Ihnen diese Schriften zum eingehenden Studium und als Bezugspunkte vorgestellt.

Geschrieben 22. Dezember, 1967

## Grundform (*kihontai*)

### Die Bedeutung der Grundform

Das heutige Kyudo hat seinen praktischen Nutzen verloren, denn Pfeil und Bogen werden heute nicht mehr als Jagd- oder Kriegswaffen verwendet. Sein Ziel heute ist die Verwirklichung des individuellen körperlichen und emotionalen Wohlbefindens und die Entwicklung charakterlicher Qualitäten zur Bereicherung unseres Lebens.

Tatsächlich jedoch finden sich viele Bogenschützen, die diesen Anspruch entweder ignorieren oder nicht sehen wollen und sich stattdessen allein auf ihre Fertigkeit zu treffen konzentrieren. Für diese Haltung gibt es die Redewendung „*kai kara hanare*“, die bedeutet, dass der Bogenschütze sein Schießen nur vom Stadium zwischen vollem Auszug (*kai*) und Auslösen (*hanare*) her beurteilt und diejenigen körperlichen Grundhaltungen und Grundbewegungsformen ignoriert, die den Vorgang des Schießens begleiten.

Diese Körperhaltungen und Bewegungsformen sind jedoch essentiell für die Verwirklichung der Qualitäten, die Kyudo zu mehr machen als einfach nur ein Mittel zum Treffen des Ziels. Unser Schießen sollte wie eine Zierpflanze sein, die durch lange und sorgfältige Pflege und Zuwendung eine wunderschöne, duftende Blüte hervorbringt. Ignoriert man ihre Wurzeln und Zweige, wird sie nie erblühen und zum Leben erweckt.

Die Bedeutung des richtigen moralischen Herangehens in der Anwendung der Grundform auf das Schießen ist in der *raiki-shagi* angesprochen, wird wenn es dort heißt:

„Das Schießen, inklusive der Bewegungsformen des Vor- oder Zurückgehens kann nie ohne Rücksichtnahme und Anstand sein (*rei*). Nach dem Erreichen der rechten inneren Ansicht und der Korrektheit im äußeren Auftreten können Bogen und Pfeil entschlossen eingesetzt werden. Auf diese Weise zu schießen, heißt das Schießen mit Erfolg auszuüben, und Tugend wird in diesem Schießen offenbar werden.“

Beim Eintreten in die Übungshalle (*dōjō*) muss dieses Herangehen in unserer Aufmerksamkeit und in unseren Bewegungsformen präsent sein. Innerlich müssen wir von Vitalität erfüllt sein, aber ohne Verlangen, aufrichtig bereit unser Bestes zu geben, während wir äußerlich gleichzeitig unseren gesamten Bewegungen sowie unserer Körperhaltung volle Aufmerksamkeit widmen.

Die Grundform sollte natürlich ausgeführt werden, unter Beachtung des richtigen Auftretens und der Rücksichtnahme gegenüber den anderen Schützen. Es sollte keine Trennung von Geist, Körper und Bogen bestehen sondern eine harmonische Einheit dieser Elemente, die jene Wahrheit, Güte und Schönheit (*shin, zen, bi*) von Kyudo, hervortreten lässt, in der der Charakter und die Würde des Bogenschützen sich ausdrücken.

Bildet dies die Grundlage des Schießens, wird man von der Würde des Meisterschützen, die auf jahrelanger Pflege dieser Qualitäten beruht, berührt sein, selbst wenn er das Ziel nicht trifft. Im Gegensatz dazu stellt sich allein Mitleid mit demjenigen Bogenschützen ein, der sich daran klammert immer zu treffen, der sich damit brüstet nie fehlzuschießen, der sich aber unausweichlich mit wachsendem Alter nicht auf seine Fertigkeiten verlassen können wird, wenn seine Körperkraft nachlässt. Unser Bestreben sollte es sein, ein Bogenschütze zu

werden, der Schönheit und Verfeinerung in seinem Schießen zeigt, sowie zu einer reifen und würdevollen Persönlichkeit heranzuwachsen.

### **Das korrekte Benehmen während des Schießens**

Ziel des Schießens ist der Ausdruck von Natürlichkeit in den Bewegungen. Ignoriert man dies, kann unser Schießen nicht wirklich von Erfolg gekrönt sein. Die Formung der Bewegungen des Körpers muss vernünftig erfolgen, was weder einfache freie und undisziplinierte Bewegungen, noch instinktive Bewegungen, sondern jene Natürlichkeit der Bewegung meint, die durch die bewusste Disziplin regelmäßigen Übens geschaffen wird.

(1) Alle Bewegungen (*kikyo-shintai*) sollten dem Kriterium des Schießens untergeordnet sein und Aufrichtigkeit und Würde und nicht Arroganz und Gleichgültigkeit ausdrücken.

(2) Insbesondere sollten Männer Würde, Kraft, Verfeinerung und Haltung ausdrücken.

(3) Frauen sollten ihrerseits elegant sein und trotzdem energisch auftreten.

Das korrekte Auftreten in der Durchführung der Körperhaltungen und der Bewegungsformen beim Schießen wird im Folgenden nur sehr allgemein beschrieben, da es schwierig ist, sie in schriftlicher Form zu erklären. Für die konkreten Einzelheiten und ihre Einübung ist die Unterweisung durch einen Lehrer wünschenswert.

### **Die Formen der Grundhaltung und der Bewegung**

Seit alters her hat es verschiedene Formen der Haltung und Bewegung bei der Durchführung des Bogenschießens gegeben, Diese Formen haben sich von dem Zweck des damals benutzten Bogens wie auch verschiedenen Alltagsanforderungen wie zum Beispiel der jeweiligen Kleidung orientiert. Die nachstehend beschriebenen körperlichen Grundhaltungen und Grundbewegungsformen sind darum diejenigen, die dem heutigen Kyudo am angemessensten erscheinen.

Diese Formen können grob in vier Typen der Grundhaltung und acht Bewegungsformen eingeteilt werden, wie das nachstehende Diagramm illustriert:

Grundhaltungen	1. Stehen
	2. Sitzen - auf einem Stuhl
	3. Förmliches Sitzen auf dem Boden ( <i>seiza</i> )
	4. Halbsitz auf den Fersen ( <i>kiza</i> ) und Hocke ( <i>sonkyo</i> )
Grundbewegungsformen	1. Aufstehen
	2. Setzen
	3. Gehen
	4. Drehen aus dem Stand
	5. Drehen im Gehen
	6. Drehen aus dem Kniesitz ( <i>hirakiashi</i> )
	7. Verbeugen ( <i>rei</i> )
	8. Die halbe Verbeugung ( <i>yū</i> )

Wie bereits gesagt, umfasst die Grundform (*kihontai*) die körperlichen Grundbewegungsformen und -haltungen, die während der Phasen zum Einsatz kommen, die zu dem eigentlichen Vorgang des Schießens hinführen wie ihn abschließen. Indem der Bogenschütze diese durch Konzentration auf das richtige Verhalten durchführt, wird er mit der Zeit jene Charakterqualitäten verfeinern, die das höchste Ziel des Übens sind. Der Erwerb diese Qualitäten findet sich in den drei Gedanken *shin*, *gyo* und *so* wieder, die klassischen chinesischen Texten wie *Abhandlung über die moralische Erziehung (Shushin-ron)* oder *Abhandlung über den Gebrauch des Körpers (Taiyo-ron)* entnommen sind.

*Shin* bedeutet, sich an die Wahrheit zu halten, *gyo* bedeutet, die Wahrheit umzusetzen, und *so* bedeutet, sich harmonisch zu bewegen. In Anwendung auf die Grundbewegungsformen kann dies verstanden werden als:

- \* Form mit Wahrheit (*shin*) sollte korrekt sein; sich an die Wahrheit zu halten
- \* Form mit Aktion (*gyo*) sollte gehorsam sein; die Wahrheit umsetzen
- \* Form als Natur (*so*) sollte sich im Gleichklang mit allen Dingen befinden
- \* Alle drei können zu einer vereinigt und sollten als eine betrachtet werden

In der Praxis bedeutet dies, dass man zuerst durch fleißiges Üben, das sich an die korrekten Regeln hält, *shin* erreichen sollte. Sobald die Haltung stabil und fehlerfrei geworden ist, wird *shin* ganz natürlich zur Bewegung des *gyo*. Entsprechenderweise folgt auf *gyo* die Erscheinungsform des *so*, des höchsten Zustandes der Natürlichkeit in Form und Bewegung.

Mit den Worten des klassischen chinesischen Dichters Sotoba (Su Tung Po, 1036-1101):  
**„Shin fördert gyo, ebenso wie gyo so fördert.“**

Im Folgenden werden einige der grundlegenden Prinzipien beschrieben, die der korrekten Anwendung der Grundhaltungen und Grundbewegungsformen inklusive ihrer subtileren Nebenaspekte wie beispielsweise Harmonie des zeitlichen Ablaufs (*maai*), Harmonie des Atmens (*ikiai*) und Konzentration der geistigen Energie (*kiai*) zugrunde liegen. Obwohl diese Nebenaspekte der eigenen Erfahrung unter anleitender Aufsicht bedürfen, sollte man ihre nachfolgende Beschreibung zusammen mit der Darstellung der anderen grundlegenden Prinzipien genau lesen und sie sollten erlernt werden.

(1) Man sollte sich die korrekte Körperhaltung und die Bewegungsformen des Aufstehens, Sitzens und des Vorwärts- und Rückwärtsgehens (*kikyo-shintai*) genau einprägen. Sie werden so zum „mit Leben erfüllten Körper“ (*seikitai / jittai*). Die Form ohne den Geist zu erfüllen, führt zum gegenteiligen Effekt, dem „Körper ohne Leben“ (*shikitai / kyotai*). Wie der Schatten von dem Gegenstand, der ihn wirft, nicht zu trennen ist, so ist der Geist Teil des Körpers, den er belebt.

(2) Am wichtigsten ist beim des Aufstehen, Sitzen und Vorwärts- und Rückwärtsgehen (*kikyo-shintai*) die Beibehaltung der Haltung des Rumpfes (*dôzukuri*) während des gesamten Bewegungsablaufes. Die Fortführung des *dôzukuri* trägt zur einer natürlichen Haltung bei, die Grundlage der Kultivierung eines würdevollen Auftretens in jeder Haltung und bei jeder Bewegung ist. Die Straffung des Rumpfes (*dôzukuri*) erfolgt nicht erst an der Abschusslinie (*shai*), sondern sollte schon beim Betreten des Schießbereichs vollendet sein.

(3) Sehr wichtig ist, auf den Gebrauch der Augen (*mezukai*) zu achten, da die Befindlichkeit des Gemüts des Bogenschützen sich in seiner Konzentration und seiner Blickrichtung widerspiegelt. Empfohlen wird deshalb, die Lider halb geschlossen zu halten und den Blick am Nasenrücken entlang zu konzentrieren. Es ist ferner wichtig, dies lebendig und ohne übermäßige Angestrengtheit zu tun.

Beim Verbeugen richtet sich die Blickrichtung nach dem Gegenstand oder der Person aus, dem oder der die Verbeugung gilt und drückt die entsprechende Reverenz aus. Besonders wichtig ist dies bei der halben Verbeugung (*yû*) vor und nach dem Schießen. Gleichmaßen hängt die notwendige Stabilität von Geist und Verstand während des Setzens der Füße (*ashibumi*), des Prüfens der Sehne (*tsuru-shirabe*), des Aufnehmens des Blicks (*monomi*) und praktisch der gesamten Vorgänge des Schießens vom korrekten Gebrauch der Augen (*mezukai*) ab.

Um es grundsätzlicher zu sagen, die Augen spiegeln auch die Seele wider, von der man sagt, dass sie in die höchste Wirklichkeit blicken könne.

(4) Wünschenswert ist, die Bewegungen im Gleichklang mit dem **korrektem Atmen** zu halten, insbesondere bei Bewegungsformen von kürzerer Dauer, die gesteigerter Aufmerksamkeit bedürfen. Wichtig ist dabei das Verhältnis zwischen Bewegung und **Gleichmaß des Atmens (*ikiai*)**. Nach wiederholtem Üben wird man sich bald an das Atmen gewöhnt haben und schließlich alle Bewegungsformen unbefangener und damit gleitender und lebendiger ausführen.

(5) Alle Bewegungsformen sollten von den Hüften unterstützt werden. Die Hüften sind ein zentraler Bestandteil des Körpers. Sie bilden die Grundlage für Bewegungen wie Verbeugungen, Aufstehen, Sich-Setzen, Gehen und Drehen. Sind die Hüften nicht stabil, geht das Gleichgewicht des Körpers verloren und die Bewegungen werden gestört.

(6) Bewegungen brauchen **verbleibenden Geist und Form (*zanshin*)**. Besonders gegen Ende jeder Bewegung des Aufstehens, Sich-Setzens, Drehens und Verbeugens sowie der anderen Bewegungsformen ist darauf achten, dass sie bei ihrer Beendigung in der Konzentration auf das *zanshin* vollendet werden, bevor sie in die nächste Bewegung übergehen.

(7) Alle Bewegungen beruhen auf der richtigen **Zeiteinteilung (*ma*)**. Während der Bewegungsformen müssen wir einen Zeittakt wählen, der weder zu langsam noch zu schnell, weder zu entspannt noch zu angespannt der Qualität nach ist, um den gleichmäßigen Rhythmus der Bewegungen nicht zu stören. Beim Üben von Kyudo mit anderen Schützen ist aufmerksam darauf zu achten, dass der eigene Rhythmus sich dem der anderen anpasst.

(8) Als Anfänger **muss man jede Bewegung strikt an den Grundprinzipien orientieren und, obwohl es besser ist, die Bewegungen eher grob als überkontrolliert zu halten, sollte man dennoch danach streben, die wesentlichen Punkte zu beachten**. Mit zunehmendem Geschick in den Bewegungen werden sie weniger grob werden und ihre Eckigkeit verlieren sowie an Fluss und Natürlichkeit gewinnen. Bei der Übernahme der Bewegungsformen von einem erfahreneren Bogenschützen sollte man diese außerdem nicht einfach bedenkenlos nachäffen, da die Form sonst ohne Substanz ist.

## Grundhaltungen

## 1. Stehen

Der Bogenschütze sollte eine natürliche Haltung einnehmen, die nicht gezwungen wirkt und seiner bzw. ihrer Körperbeschaffenheit angemessen ist. Entsprechend sollten die Füße parallel zueinander gesetzt werden, mit angespannten Knien und festen Hüften. Der Oberkörper ist korrekt mit geradem Hals aufgerichtet. Die Augenbewegungen erfolgen kontrolliert und der Mund ist geschlossen, aber die Lippen sind nicht zusammengepresst. Die Ohrläppchen in stehen senkrechter Linie über den Schultern.

Zusätzlich sollten geistige und spirituelle Energie in der Region des Abdomens etwas unterhalb des Nabels (*tanden*) konzentriert sein, mit entspannter Brust und entspannten Schultern und dem Gewichtsschwerpunkt knapp vor der Mittellinie der Fußsohlen. Beide Arme hängen natürlich und ohne Anstrengung herab, wobei die Finger leicht gestreckt sind. Die Hände (Handflächen - *tanagokoro* : *tenohira*) berühren mit aneinander gelegten und leicht nach innen gekrümmten Fingern die Vorderseite der Oberschenkel. Der Blick der Augen ist den Nasenrücken entlang geradeaus auf einen imaginären Punkt in etwa 4 Metern Entfernung gerichtet.

Zur Beachtung:

Bei Männern werden die Füße mit einem Abstand von 3 Zentimetern zwischen ihnen gesetzt, eine Ausnahme bilden besonders große Personen. Frauen setzen die Füße direkt nebeneinander. Bei beiden Geschlechtern werden die Zehen geschlossen gehalten.

## 2. Sitzen - auf einem Stuhl

Beim Sitzen auf einem Stuhl sollte man so tief im Stuhl sitzen wie möglich, die Füße korrekt davor platziert. Die Hüften sind fest, der Oberkörper aufrecht und der Hals gerade. Brust und Schultern sind entspannt. Beide Hände liegen mit geschlossenen, leicht gewölbten Fingern auf den Oberschenkeln. Die Ellbogen sollten nicht zu weit vom Körper abstehen und der Blick ist entlang dem Nasenrücken auf einen imaginären Punkt etwa 3 Meter entfernt vor dem Sitzenden gerichtet. Der Mund ist geschlossen. Das eigentliche Niedersetzen geschieht aus einer leicht gebückten Haltung (*shimoza*) heraus, ebenso wie das Aufstehen.

Zur Beachtung:

Es wird empfohlen, während des Sich-Setzens oder Aufstehens vom Stuhl dessen Rückenlehne festzuhalten.

## 3. Förmliches Sitzen auf dem Boden (*seiza*)

In der traditionellen japanischen Sitzweise mit unter die Oberschenkel gefalteten Beinen werden die Zehen des einen Fußes über die des anderen gelegt. Männer behalten einen Abstand von etwa einer Faustbreite zwischen den Knien, Frauen nehmen die Knie so dicht zusammen wie möglich. Die Hüften sind fest und der Oberkörper aufrecht, ebenso wie der Hals. Brust und Schultern sind durch Konzentration der spirituellen Energie im Abdomen (*tanden*) entspannt. Beide Hände liegen mit geschlossenen, leicht gewölbten Fingern und leicht einwärts gedreht auf den Oberschenkeln.

Dies geschieht ohne Anstrengung und es ist darauf zu achten, dass die Ellbogen weder zu weit vom Körper abstehen, noch zu eng anliegen. Der Blick ist entlang dem Nasenrücken auf einen etwa 2 Meter entfernten imaginären Punkt vor dem Sitzenden gerichtet.

**Zur Beachtung:**

(1) Um den Winkel, mit dem die Hände einwärts zeigen, korrekt einzuhalten, sollte der Zeigefinger auf einen Punkt zwischen den Kniescheiben zeigen.

(2) Die Großen Zehen der beiden Füße können aufeinander liegen oder aneinandergespreizt werden, der gesamte Fuß darf jedoch nicht auf dem anderen stehen. Es sollte das Gefühl des Schließens der Hacken entstehen.

(3) Die Brust ist entspannt zu halten, damit der Körper nicht zu weit zurück gelehnt ist. Um Pressatmung zu vermeiden wird der untere Teil des Abdomens nahe an die Oberschenkel geschoben.

#### **4. Halbsitz auf den Fersen (*kiza*) und in der Hocke (*sonkyo*)**

**(a) *Kiza*:**

Mit *kiza* wird die Haltung bezeichnet, in der der Bogenschütze **bei aufgestellten Zehen auf den Hacken** in einer Hab-Acht-Haltung der für die nächste Bewegung sitzt.

Hält man in dieser Stellung ein Gerät, wird das Knie auf der Seite des zu haltenden Gegenstandes „aktiv gemacht“ (*ikasu*). Werden in beiden Händen Gegenstände gehalten, **wird das Knie auf der Seite des Hauptgeräts aktiv gemacht** (Bei Pfeil und Bogen ist der Bogen das Hauptgerät).

Das Knie aktiv zu machen, heißt jedoch nicht, es einfach zu heben. Wenn das Knie aktiviert wird, sollte der Winkel des Oberschenkels ungefähr 45 Grad betragen und **ungefähr eine Hand flach zwischen Kniescheibe und Boden** passen.

Diese Vorgehensweise ist so zu verstehen, dass das gehaltene Gerät als Teil des Körpers betrachtet und darum „mit Leben erfüllt“ wird, wie es der Begriff *ikasu* ausdrückt.

Um diese Stellung aufrecht erhalten zu können ist es notwendig, die Zehen gut in Richtung Knie anzuziehen und zu versuchen, **die Hacken zusammenzuhalten**.

**(b) *Sonkyo*:**

Mit *sonkyo* wird die Haltung bezeichnet, in der der Bogenschütze mit zusammengestellten Füßen und hochgehaltenen Knien auf den Zehen hockt.

Zur Beachtung:

(1) In den Stellungen *seiza*, *kiza* und *sonkyo* ist darauf zu achten, dass Rumpf und Hüften korrekt ausgerichtet bleiben (*dōzukuri*). Oberkörper und Rücken müssen, begleitet von dem Gefühl des Sich-aufwärts-Streckens, aufrecht stehen. Der Standardabstand zwischen den Knien sollte beim *sonkyo* zwei Faustbreiten betragen.

(2) Bei der Aktivierung des Knies im *kiza* reicht es nicht aus, einfach nur die Kniescheibe zu heben, sondern die Hebebewegung muss aus dem Aufwärtsstrecken des Rückens und Hüften kommen.

## Grundbewegungsformen

### 1. Aufstehen

Beim Aufstehen aus dem Sitzen (*seiza*) sollte der Geist sich in einem Zustand der Ruhe und Gesetztheit befinden und der Oberkörper aufrecht sein. Beim Einatmen werden die Hüften vorwärts gebracht und im gleichen Zug, beginnend mit dem rechten Fuß, die Füße mit den Zehen aufgestellt und dann ausgeatmet. Als Nächstes wird beim Einatmen der linke Fuß leicht nach vorne unter den Körper gezogen, ohne dass der Hacken den Boden berührt. Beim anschließenden Aufstehen bleibt die Bewegungsachse auf den Zehen und ohne Nachlassen der Spannung im Rumpf (*dôzukuri*) wird der rechte Fuß zum linken gezogen (der Nacken bleibt gestreckt) und ausgeatmet.

Beim Aufstehen aus der *kiza*-Stellung bleibt das Vorgehen gleich, mit der Ausnahme, dass die Füße bereits auf den Zehen stehen.

#### **Zur Beachtung:**

(1) Es ist darauf zu achten, dass das *dôzukuri* nicht in sich zusammen fällt oder durch Beugen der Hüfte aufgestanden wird.

(2) Beim Aufstehen sind die Hüften soweit wie möglich auf- und vorwärts zu bewegen. Durch das Aufstellen der Hüften entsteht ein Gefühl, als ob der gesamte Körper gestreckt und aufwärts gezogen würde. Diese Bewegung sollte durch konstantes Üben gelernt werden.

(3) Kommt versehentlich das linke Knie beim Vorziehen des linken Fußes zum Aufstehen höher als die Hüften, kippen die Hüften nach hinten und als Folge bricht das *dôzukuri* zusammen.

(4) Beim Aufwärtsstemmen des Körpers mit dem linken Fuß ist darauf zu achten, ihn nicht vor die Linie des rechten Knies zu setzen. Der linke Fuß sollte etwas hinter der Linie stehen.

(5) Der Schwerpunkt des Körpers sollte mittig zwischen beiden Beinen und nicht seitwärts verschoben liegen.

(6) Alle Bewegungen sollten harmonisch im Rhythmus des Atmens erfolgen.

**(7) Mit wachsender Erfahrung wird es zunehmend leichter fallen, durch Streckung des Körpers und Einsatz der Hüften aus dem *kiza* aufzustehen.**

(8) Geschieht das Aufstehen mit Pfeil und Bogen in den Händen, sollte nie der Bogen zum Aufstützen eingesetzt werden.

### 2. Setzen

#### **(a) *Seiza***

Beim Einatmen wird der rechte Fuß aus dem Stehen eine halbe Fußlänge zurückgesetzt. Die Bewegung wird mit Einatmen beendet. Der Rumpf bleibt gestrafft (*dôzukuri*), ohne dass Oberkörper oder Hüften zusammenfallen. Daraufhin werden die Hüften abwärts bewegt (Einatmen) und bei Berührung des Bodens gleitet das rechte Knie nach vorne, so dass sich beide Knie auf einer Linie treffen. (Die Bewegung des rechten Knies geschieht durch eine schiebende Bewegung aus den Hüften heraus).

Stehen die Hüften fest, werden die Füße flach auf den Boden gelegt, wobei die Gesäßbacken auf den Hacken ruhen und die großen Zehen übereinander liegen oder sich berühren. Die Bewegung wird während des Ausatmens zu Ende geführt, ohne dabei zu vergessen, den Oberkörper nach oben zu strecken (siehe auch den Abschnitt „Formales Sitzen auf dem Boden - *seiza*“, Seite ????)

### **(b) Kiza**

Der Bewegungsablauf ist identisch mit der vorstehenden, nur wird die Bewegung dieses Mal damit abgeschlossen, dass man bei aufgestellten Zehen auf den Hacken zu sitzen kommt. Wenn man dabei Geräte wie Pfeil und Bogen in den Händen hat, wird in dieser Stellung das Knie aktiv gemacht (*ikasu*), das sich auf der Seite des Hauptgerätes befindet. (siehe auch den Abschnitt „Halbes Sitzen auf den Knien - *kiza*“, Seite ????)

- 1 Bei freien Händen sind beide Knie am Boden
- 2 Man sollte versuchen, die Zehen soweit wie möglich nach vorne zu stellen.
- 3 Beide Füße sollten bei geschlossenen Hacken auf gleicher Höhe stehen.

Der Bogen sollte mit der Spitze in Verlängerung der Körpermitte stehen. Männer setzen die Knie eine Faustbreite auseinander.

Hält man einen Bogen, wird das Knie auf der Seite des Bogens erhoben (*ikasu*).

## **3. Gehen**

Beim Gehen ist auf die Augenrichtung zu achten (*mezukai*), die Rumpfspannung (*dôzukuri*) darf nicht zusammenbrechen und die Knie dürfen nicht zu sehr gebeugt werden. Die Fußsohlen werden nicht sichtbar, die Bewegung der Beine erfolgt durch Konzentration auf die Arbeit aus den Hüften heraus kontrolliert und zielgerichtet. Während des Gehens, das gleitend und ohne Hin- und Herschwanken geschehen sollte, wird der Oberkörper von den Hüften getragen, wobei das harmonische Gleichmaß des Atems (*ikiai*) entspannt dem Gehrhythmus angepasst wird.

Es wird empfohlen, dass Männer eine Entfernung von zwei Metern in dreieinhalb Schritten durchmessen und Frauen die gleiche Distanz in viereinhalb Schritten. Dieses empfohlene Schrittmaß kann jedoch je nach Körpergröße unterschiedlich sein.

Beim Gehen mit dem Bogen in der Hand (*toriyumi no shisei*) wird die Bogenspitze (*urahazu*) ungefähr 10 cm über dem Boden gehalten.

### **Zur Beachtung:**

- (1) Man sollte vermeiden, auf den Zehenspitzen zu gehen und statt dessen die Gehbewegung mittig auf die Fußsohlen zentrieren (*tsuchifumazu*), wobei die Hacken sich nicht vom Boden abheben.

(2) Das hintere Bein wird durch die Vorwärtsbewegung des vorderen Beins nicht gezogen, sondern ist, im Gegenteil, so aktiv, dass es die Vorwärtsbewegung führt.

(3) Innerhalb des *dôjô* beträgt die durchschnittliche Schrittlänge dreieinhalb Schritte pro zwei Meter. Wichtig ist, während des Gehens **den Atemrhythmus der Bewegung der Beine anzupassen**.

(4) Beim Vorgehen von der Vorbereitungs- oder Grundlinie (*honza*) zur Abschluslinie (*shai*) **ist es wichtig, dass jeder Schritt mit der Atmung harmoniert**, damit das Gleichmaß des Atmens (*ikiai*) die Bewegungen führt und die Konzentration der geistigen Energie (*kiai*) sie mit dem Ziel verbindet.

(5) Beim Vorgehen von der *honza* zur *shai* ist der erste Schritt etwas länger als normal, während die folgenden Schritte normale Länge haben. Beim Zurückgehen von der Abschluslinie *shai* zur *honza* dagegen ist der erste Schritt kürzer als normal, während die folgenden Schritte normale Länge haben. Beim Vorgehen hilft der längere erste Schritt den Fokus der *kiai* zu etablieren und beim Zurückgehen ist der erste Schritt kürzer, damit die Körperhaltung nicht in sich zusammenfällt.

#### **4. Drehung aus dem Stand**

Um die Richtung in einer Position zu wechseln, in der man zum Stehen gekommen ist, konzentriert man sich zuerst auf die Richtung, in die die Drehung erfolgen soll und stellt während der Drehung der Hüften den Fuß, der die Drehung führt, im Rechten Winkel so vor die Zehen des anderen Fußes, dass sich ein „T“ ergibt. Der zweite Fuß wird daran anschließend so neben den ersten gestellt, dass beide parallel in die Richtung der Drehung zeigen. (siehe Zeichnung)

Bei einer Rückwärtsdrehung wird der führende Fuß (**A**) im Rechten Winkel vor die Zehen des anderen (**B**) gestellt, dass beide ein „T“ bilden. Danach wird der zweite Fuß (**B**) im Rechten Winkel zum Hacken des ersten Fußes (**A**) gedreht, so dass sich erneut ein „T“ ergibt. Abschließend wird der führende Fuß (**A**) parallel zum anderen (**B**) gedreht und die Drehung so beendet. (siehe Zeichnung)

#### **5. Drehung im Gehen**

Bei einer Rechtwendung aus dem Gehen heraus beginnt die Bewegung durch Verlagern des Gewichts auf den linken Fuß. Danach wird der rechte Fuß „L“-förmig mit einem kleinen Schritt neben den linken gestellt und der linke dann wieder in normaler Schrittlänge gesetzt. Bei einer Wendung nach links gilt Gleiches spiegelbildlich umgekehrt. (siehe Zeichnung)

##### **Zur Beachtung:**

Bei Drehungen aus dem Stand wie auch dem gehen erfolgt die Drehung aus dem gemeinsamen Einsatz von Hüften und Beinen heraus. Es ist besonders darauf zu achten, dass während einer Drehung die Hinterseite des Körpers nie einer Stelle der Verehrung (*kamiza*) zugewandt wird.

Vorwärtsdrehung beim Gehen

180-Grad-Drehung beim Rückwärtsgehen

## 6. Drehung aus der Knieposition (*hirakiashi*)

Im *kiza* werden beim Einatmen die Hüften nach vorne und der Körper aufrecht auf die Knie gebracht und dann ausgeatmet. (Es ist sicherzustellen, dass bei erhobenem Knie (*ikasu*) dieses vor Beginn der Drehung neben das andere Knie auf den Boden gebracht wird.)

Danach wird unter Konzentration auf die Drehrichtung und auf ein Einatmen das rechte Knie (bei einer Linksdrehung) unter Drehung der Hüften in einem 90-Grad-Winkel herumgebracht. (Während des Drehens sollten möglichst beide Knie in ständiger Berührung bleiben.) Die Drehung wird durch weiteres Eindrehen der Hüften und Absenken der Gesäßbacken in Richtung rechter Hacken fortgeführt. Diese Drehbewegung zieht von selbst das linke Bein mit sich, bis es parallel zum rechten steht. Um die Drehung zu vollenden, wird der *kiza* eingenommen und ausgeatmet. Die gesamte Drehung hat innerhalb eines Atemzuges zu erfolgen. Bei einer Drehung nach rechts erfolgt der Ablauf sinngemäß, aber spiegelbildlich. Auf Japanisch wird diese Methode zu drehen *hirakiashi* genannt.

### **Zur Beachtung:**

(1) Während der Drehung ist darauf zu achten, dass beim Drehen die Form nicht dadurch gestört wird, dass das *dôzukuri* zusammenbricht.

(2) Die Drehung erfolgt nicht nur durch Einsatz der Beine, sondern auch durch Drehen der Hüften.

(3) Es ist darauf zu achten, dass die Zehen während des Vorgangs des Drehens nicht vom Boden abgehoben werden.

(4) Fehlt es an Gelenkigkeit, kann es schwierig sein, die Drehung über gesamten Winkel von 90 Grad zu vollziehen. Dennoch sollte man (soweit wie möglich) anstreben, beide Füße im rechten Winkel auseinander zu stellen. Es ist zulässig, das Knie während der Drehung leicht vom Boden abzuheben, die Kniescheiben dürfen dabei jedoch nicht den Kontakt verlieren oder die Schenkel auseinander gehen.

**(5) Die Drehung im Knien (*hirikiashi*) fällt leichter, indem man ständig den Einsatz der Hüften dabei übt und zu perfektionieren trachtet.**

## 7. Verbeugen (*rei*)

Oft wird gesagt, die Verbeugung sei die Grundlage der Selbstdisziplin und der Verfeinerung des rechten Geistes. In diesem Sinne kann sie als Kern unseres Ausdrucks des Respekts anderen gegenüber und der Zuneigung für sie aufgefasst werden, ein Ausdruck, der ohne sie oberflächlich und bedeutungslos würde. Wichtig ist auch, dass im Vorgang des Verbeugens Verfeinerung offenbar und er elegant und mit Würde durchgeführt werden sollte.

Im *dôjô* sollte jener „Kriegergeist“ gezeigt werden, in dem man bereit ist, sich zu verbeugen, ohne dies zu hinterfragen, und dennoch aufmerksam genug, um die Verbeugung auf Zeit, Ort und entsprechenden Rang des Gegenübers einzustellen.

Aus dem Studium und Üben der Methoden der Verbeugung im Sitzen (*zareï*) und im Stehen (*ritsu-reï*), wie sie nachfolgend beschrieben werden, so ist zu hoffen, ergibt sich ein tieferes Verständnis der besonderen Bedeutung des Verbeugens.

**(a) Verbeugung im Sitzen (*za-reï*)**  
**Tiefe Verbeugung (*fukai-reï*)**

Man strecke korrekt den Rücken in der formalen Sitzhaltung (*seiza*) und beuge den Oberkörper nach vorne, wobei beide Hände die Flanken der Oberschenkel entlang gleiten bis die Fingerspitzen den Boden berühren (*shiken-reï*). Um sich tiefer zu verbeugen, lasse man beide Hände weiter vor gleiten, bis die Handflächen platt auf dem Boden zu liegen kommen. Man führe die Bewegung fort, indem die Fingerspitzen sich parallel zu den Kniescheiben bewegen (*sesshu-reï*). Für die tiefste Verbeugung wird der Oberkörper soweit vorgebeugt bis die Fingerspitzen sich aufeinander zu bewegen, wobei die Nase über dem aus Daumen und Zeigefingern der beiden Hände gebildeten Dreieck steht.

Nach Beendigung der Verbeugung wird der Oberkörper ruhig aufgerichtet, die beiden Hände werden dabei entlang der Flanken der Oberschenkel in ihre Ursprungsposition vor dem Verbeugen zurückgeführt. Die Bewegung des Verbeugens sollte mit der Atmung verbunden werden. Während des Vorbeugens wird eingeatmet und in der gebeugten Stellung dann ausgeatmet. Das Aufrichten geschieht mit einem Einatmen. (*mi-iki*: drei Atemzüge)

**Zur Beachtung:**

(1) Es ist darauf zu achten, dass der Vorgang des Vor- und Zurückbeugens des Oberkörpers aus den Hüften heraus geschieht. Der Rücken sollte nicht krumm sein, die Hüften nicht locker und der Hals nicht so gebeugt werden, dass der Nacken im Kragen des Kimonos einsehbar ist.

(2) Die Bewegungen von Oberkörper und beiden Armen sollten gleichzeitig erfolgen, d. h. im Gleichmaß mit der Bewegung des Oberkörpers bewegen sich auch beide Arme natürlich vor und zurück. Beide Bewegungsvorgänge sind nicht voneinander zu trennen. Die Ellbögen sollten nicht vom Körper abstehen.

**Verbeugungsarten**

Abhängig vom Status der Person, der die Verbeugung gilt, d. h. ob sie niedriger, gleich oder höher gestellt ist, verändert sich sowohl der Winkel der Verbeugung wie auch der Abstand zwischen den Händen. Zum Nachschlagen seien hier die häufigsten Arten der Verbeugung beschrieben.

*shiken-reï*:

Beide Hände bewegen sich von den Oberschenkeln hinunter bis die Fingerspitzen den Boden berühren, gleichzeitig wird der Körper leicht vorgebeugt.

*sesshu-reï*:

Das Verbeugen geschieht tiefer, die Handflächen werden auf den Boden gelegt und die Hände gleiten vor bis die Fingerspitzen in Höhe der Kniescheiben stehen.

*takashu-reï*:

Die Stirn wird noch weiter bis auf etwa 24 cm über dem Boden gesenkt und der Abstand zwischen den Fingerspitzen verkleinert.

*sôshu-reï*:

Die Stirn wird noch tiefer bis auf etwa 15 cm über dem Boden gesenkt und der Abstand zwischen den Fingerspitzen fast geschlossen. (*fukai-rei*)

*goshu-rei*:

Die Fingerspitzen berühren sich und der Körper verharrt an seinem tiefsten Punkt. (*sarani fukai-rei*)

**Zur Beachtung:**

Mit zunehmender Übung im Verbeugen wird man selbst ermessen können, welcher Verbeugungswinkel und welche Handposition angemessen sind und dabei Zeit, Ort und Situation adäquat einbeziehen.

**Verbeugung im Sitzen (*za-rei*) mit Pfeil und Bogen**

Beim Verbeugen im Sitzen mit Pfeil und Bogen wird die den Bogen haltende Hand nicht bewegt. Bei korrekt gestrecktem Rücken wird der Oberkörper vorgebeugt und nur die Hand mit den Pfeilen bewegt sich in Richtung Boden (*shiken-rei*) und seitlich den rechten Schenkel entlang bis leicht vor oder fast vor das Knie. Beim Wiederaufrichten des Körpers ist auf das *dôzukuri* zu achten und die Hand entlang der gleichen Linie bis in die Ausgangsposition zurückzuführen, die sie beim Vorbeugen vorwärts geglitten ist.

Je nach Status der Person, der die Verbeugung gilt, oder dem Grad des Respekts für einen verehrungswürdigen Gegenstand ergibt sich ein Unterschied im Winkel, in dem der Oberkörper gebeugt wird und der Endposition der rechten Hand. Der Normalwinkel, der als Ausgangspunkt genommen werden kann, beträgt mit Ausnahme der tiefsten Verbeugung etwa 45 Grad.

**(b) Verbeugung im Stehen (*ritsu-rei*)**

**Tiefe Verbeugung (*fukai-rei*)**

Der Rücken wird im Stehen korrekt gestreckt und der Oberkörper mit ausgerichteten Hüften vorgebeugt. Die Hände gleiten natürlich am Körper hinab bis die Fingerspitzen die Kniescheiben berühren und das Ende der Beugung erreicht ist. Danach wird der Körper ruhig aufgerichtet, wobei die Hände in ihre Ausgangsposition zurück gleiten.

Sowohl bei der Verbeugung im Stehen (*ritsu-rei*) als auch der im Sitzen (*za-rei*) ist die Atmung auf die Bewegung abgestimmt. D. h. beim Einatmen wird der Körper vorwärts gebeugt und in der gebeugten Position ausgeatmet. Das Aufrichten erfolgt dann beim erneuten Einatmen. (*mi-iki*: drei Atemzüge)

**Zur Beachtung:**

Beim Beugen des Oberkörpers ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht krumm oder der Hals nicht so gebeugt wird, dass der Nacken im Kragen des Kimonos einsehbar ist.

**Verbeugungsarten**

Für die Verbeugung im Stehen (*ritsu-rei*) gilt das Gleiche wie für die Verbeugung im Sitzen (*za-rei*). Die Verbeugung ändert sich mit dem Status der Person, der sie gilt, und dementsprechend werden Verbeugungswinkel und Position der Hände angepasst. (Das Zeitmaß für jedwede Art des Verbeugens ist die Folge der drei Atemzüge: *mi-iki*)

**Verbeugung im Stehen (*ritsu-rei*) mit Pfeil und Bogen**

Im Stand mit Pfeilen und Bogen in den Händen gilt die Stellung des Bogenhaltens (*toriyumi no shisei*). Bei der Verbeugung aus dieser Haltung wird der Oberkörper in dem Maße nach vorne gebeugt, das dem Status der Person entspricht, der die Verbeugung gilt. Die Arme bleiben dabei gebeugt.

Der normale Verbeugungswinkel, der als Ausgangspunkt genommen werden kann, beträgt mit Ausnahme der tiefsten Verbeugung auch hier etwa 45 Grad.

Die Bogenspitze (*urahazu*) sollte in Höhe der Mittellinie des Körpers etwa 10 cm über dem Boden schweben. (Diese Stellung des Bogens über dem Boden, bereit zur Bewegung wird *yumi o ikasu* genannt)

## 8. Die halbe Verbeugung (*yû*)

Die Durchführung der halben Verbeugung (*yû*) muss ein Gefühl der Hingabe, Rücksichtnahme und Dankbarkeit gegenüber anderen ausdrücken. Die halbe Verbeugung an der *honza* sollte mit dem gleichen Gefühl geschehen wie bei der Verbeugung an der Vorbereitungslinie (*sadamenozu*), damit sich diese Haltung der Rücksichtnahme und Dankbarkeit auch durch die Durchführung des Schießens zieht.

Der Oberkörper wird etwa 10 cm vorgebeugt      Seitenansicht

Beim eröffnenden *yû* an der *honza* sollte man seine Dankbarkeit dafür erkennen lassen, dass man sein Schießen vorführen darf, und sich für die Aufmerksamkeit der Zuschauer bedanken. Entsprechend sollte im abschließenden *yû* ein Dankesgefühl für die Anteilnahme der anderen und den sicheren Abschluss des Schießens ausgedrückt werden. Aus dieser Haltung ergibt sich ein Gefühl geistiger Teilhabe an Ort und Ziel.

Die halbe Verbeugung (*yû*) findet entweder im Stehen oder Sitzen auf die gleiche Weise wie bei der normalen Verbeugung (*rei*) in Abstimmung mit dem Atemholen statt. Der Oberkörper wird dabei jedoch nur **10 cm** vorgebeugt. nach Abschluss der halben Verbeugung wird der Oberkörper mit einer Streckbewegung wieder aufgerichtet. Die Position der Hände sollte gleich bleiben, ohne dass sie bewegt werden. Wichtig ist auch, dass der Rücken nicht gekrümmt und der Hals nicht gebogen werden.

Anderen gegenüber Dankbarkeit erkennen lassen

## Das Halten des Bogens (*toriyumi no shisei*)

Hat man die korrekte Stand- oder *kiza*-Sitzhaltung mit Pfeilen und Bogen in den Händen eingenommen, heißt dies *toriyumi no shisei*. In dieser Haltung umgreift die linke Hand den Bogen an seinem Griff (*kyûha*) und hält mit nach außen zeigender Sehne ihn auf der Hüfte. Die Bogenspitze (*urahazu*) steht etwa 10 cm über dem Boden vor der Mittellinie des Körpers.

Sollen die Pfeilspitzen (*itatsuki*) sichtbar sein, werden die [Bambus-]Pfeile mit der rechten Hand am ersten Knoten (*itsukebushi*) in dem von Daumen und Zeigefinger gebildeten Kreis gehalten und von kleinem Finger sowie Ringfinger unterstützt, die die Pfeile dabei aber nicht greifen.

Sollen die Pfeilspitzen (*itatsuki*) - dies ist die andere Möglichkeit - nicht sichtbar sein und werden innerhalb der Hand belassen, werden sie (ebenfalls unterstützt von kleinem Finger sowie Ringfinger) mit Daumen und Zeigefinger gehalten, die leicht auf die Spitzen drücken. In beiden Fällen wird die Hand, die die Pfeile hält, auf der Hüfte abgesetzt.

Bogen und Pfeile werden so gehalten, dass die Spitzen der Pfeile und die Bogenspitze (*urahazu*) entlang imaginären Linien zeigen, die ein gleichschenkliges Dreieck bilden. gleichzeitig müssen die Längslinien von Bogen und Pfeilen beide im gleichen Winkel zur Horizontale des Bodens stehen.

Wünschenswert ist eine natürliche Haltung, die ruhig und ausgewogen ist sowie Körper, Pfeile und Bogen zu einer Einheit verschmelzen lässt. Beide Schultern sollten locker sein, die Ellbogen nicht übermäßig gestreckt, so dass sich mit der Kurve der beiden symmetrisch abstehenden Arme eine Kreisform ergibt. Der Körper sollte weder nach vorne noch rückwärts gelehnt sein, weder überstreckt noch zu locker, sondern in korrekter Haltung stehen, die Hüften abgesetzt und mit konzentriertem Geist und Willen.

#### **Zur Beachtung:**

(1) Wie oben beschrieben gibt es beim Halten des Bogens zwei alternative Arten, die Pfeile zu greifen. Die eine Möglichkeit ist, sie mit sichtbaren Spitzen bei dem ersten Knoten (*itsukebushi*) zu halten, die andere, die Spitze (*itatsuki*) zu verbergen. Beide Alternativen sind zulässig. (Siehe die Fotografien auf Seite ???)

(2) Beim Halten von Bogen und Pfeilen sollte die Position beider Fäuste „im Bereich der Hüften“ liegen. Genauer meint dies die Stelle, an der die Daumen den vorderen oberen Teil des Hüftknochens berühren. Beim Mann, der die traditionelle japanische *hakama* trägt, ist dies die Stelle, an der die Bänder befestigt sind.

(3) Während des Stehens oder Gehens in der Haltung mit Bogen sowie während jeder anderen Bewegung muss die Bogenspitze (*urahazu*) etwa 10 cm über dem Boden schweben. Im *seiza* oder *kiza* muss die Bogenspitze den Boden dagegen berühren.

#### **Ausziehen des Kimonoärmels (*hadanugi-dōsa*)**

*Hadanugi-dōsa* bezeichnet ein Folge von Bewegungsformen, in denen der Ärmel des Kimono in Vorbereitung auf die Vorführung des zeremoniellen Schießens ausgezogen wird. (Zur Beachtung: Kimono bezeichnet *wafuku* - japanische Kleidung)

Beim Ausziehen des Ärmels ist es notwendig, Vorbereitungen für das Wiederanziehen zu treffen. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass die Körperhaltung nicht durch unnatürliches Verkrümmen des Rückens oder Hängenlassen des rechten Ellenbogens in sich zusammen fällt, weil die Aufmerksamkeit allein auf das Aus- und Anziehen des Ärmels gerichtet ist. Wichtig ist die Abstimmung der Bewegungen auf den Atemrhythmus und dass auf den Blick der Augen (*metsukai*) geachtet wird. Der gesamte Vorgang sollte ohne Zusammenfallen des *dōzukuri* erfolgen.

Der Ablauf beim Ausziehen des Ärmels ist folgender:

(1) Man dreht sich in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) und bringt beide Hände nach vorn, um den Bogen vor der Mitte des Körpers aufzustellen. Dabei greift die rechte Hand den Bogen am *togashira* (dem unteren Teil der Rattanwicklung (*yurazido*), wo sie an das

Griffleder angrenzt). Die linke Hand wird nach Vollendung der Drehung und dem Absetzen des Bogens auf den Oberschenkel gelegt. Danach wird das rechte Knie leicht gehoben (*ikasu*).

Die linke Hand wird nun in die Öffnung des Ärmels zurückgezogen und der Daumen in die obere Falte des Ärmels geschoben. Er gleitet der oberen Falte folgend zurück bis die Finger in der Ärmelöffnung wieder sichtbar werden und sie greifen können. (Die Fingerspitzen sollten dabei an einer Linie ausgerichtet sein und der Daumen nicht aus dem Ärmel heraus schauen). Durch Ziehen des Ärmels in Richtung Ziel wird die Halsöffnung des Kimonos erweitert. Der Blick (*metsuke*) folgt dabei der Bewegung der linken Faust.

(2) Der Unterarm wird daraufhin am Ellenbogen eingeknickt und vor die Brust geführt, so dass die Ärmelöffnung sich genau unter der Brustwarze befindet. Dieser Streckvorgang dient der Lockerung von Rücken- und Seitenpartie des Kimonos. Der Blick (*metsuke*) folgt wieder der Bewegung der linken Faust.

Die vier Finger werden zusammen gehalten und aus der Öffnung heraus geschoben, um den Kimonoärmel zu halten.

Auswärtsdrücken des Unterarms, um Rücken- und Seitenpartie des Kimonos zu lockern

(3) Als Nächstes wird der linke Arm leicht in Richtung Ziel ausgestreckt (der Ellenbogen bleibt in seiner Position), wobei der Blick (*metsuke*) der linken Faust folgt.

(4) Der Blick (*monomi*) kehrt nach vorn zurück, während die linke Faust in die Ärmelöffnung zurückgleitet.

Die Fingerspitzen werden über die rechte Schulter geführt und die Halsöffnung mit den Ellenbogen gelockert.

Der Ellenbogen gleitet quer über den Körper und aus der Ärmelöffnung

(5) Nach dem Zurückziehen in den Ärmel wird die linke Faust innerhalb des Kimonos nach rechts geführt und lockert mit einem auswärts gerichteten Drücken des Arms die Bauchpartie des Kimonos. Bei flacher Hand und geschlossenen Fingern gleitet der Arm daraufhin mit einer Streckbewegung diagonal über die Brust, als ob man über die rechte Schulter greifen wolle. Dabei bewegt sich der Ellenbogen aus dem Ärmel heraus, so dass der Ärmel von der Schulter gleitet. Zwar würde die Hand mit den Fingern bei diesem Vorgang normalerweise weiter in die Halsöffnung gleiten, es ist jedoch auch durchaus in Ordnung, wenn die Fingerspitzen dabei außen auf dem Kimono landen. Beim Herauskommen aus dem Kimono sollte die Spitze des Ellenbogens nah am Körper bleiben.

(6) Nach dem Ausziehen des Ärmels werden der obere Zipfel der Ärmelöffnung zwischen die Bänder und die Ärmeltasche in die seitliche Öffnung der *hakama* geschoben (*wakinaka, momodachi*). Danach wird die Hand auf den Oberschenkel gelegt und nach einem Atemzyklus der Bogen in die linke Hand übergeben.

Sofortiges Greifen der Ärmelöffnung

Befestigung des oberen Ärmelzipfels unter den *hakama*-Bändern

**Zur Beachtung:**

Es ist darauf zu achten, dass der Bogen die gesamte Zeit vor der Mittellinie des Körpers bleibt.

1 Halten der Pfeile am ersten Knoten (*itsukebushi*) mit einem Fünf-Finger-Handschuh (*morogake*)

2 Halten der Pfeile am ersten Knoten (*itsukebushi*) mit einem Vier-Finger-Handschuh (*yotsugake*). Dies kann auch auf die gleiche Art wie in 1 geschehen.

3 Halten der Pfeile mit nicht sichtbarer Spitze

### **Anziehen des Kimonoärmels (*hadaire-dôza*)**

Die Bewegungsfolge für das Anziehen des Ärmels ist folgende:

(1) Beim *hadaire-dôza* wird der Bogen vor der Mitte des Körpers aufgestellt und die linke Hand in der gleichen Weise wie beim Ausziehen des Ärmels auf den Oberschenkel gelegt. Die Ärmeltasche und der obere Ärmelzipfel werden aus der seitlichen Öffnung und den Bändern der *hakama* gezogen. Man hält den Ärmelzipfel fest und zieht den Kimono über den Arm als wolle man die Schulter bedecken.

(2) Daraufhin werden die Fingerspitzen der linken Hand (die Finger bleiben geschlossen) unter den Rand der innerseitigen Kimonohälfte und der Arm in Richtung rechte Achselhöhle geschoben. Der Ellenbogen gleitet dabei unter die äußerseitige Kimonohälfte und wird über die Brust zurück nach links geschoben, als solle er um den Körper herum Richtung Rücken gleiten. Linke Schulter und Arm rutschen so zurück in den Ärmel.

(3) Die linke Hand wird aus der Ärmelöffnung heraus geschoben und nach Ordnen des Kimonos auf dem Oberschenkel abgelegt. Nach einem Atemzyklus wird der Bogen in die linke Hand übergeben.

1 Ziehen des Kimonos am Ärmelzipfel über die Schulter

2 Man bewegt die Fingerspitzen der linken Hand unter die rechte Achselhöhle und führt den Ellenbogen in den Kimonoärmel ein

3 Herausschieben der Hand aus dem Ärmel und Ordnen des Kimonos

(4) Wieder sollte während der Bewegungsfolge des Ärmelanziehens die Körperhaltung nicht zusammenbrechen und es ist auf die Blickrichtung zu achten.

### **Einnocken der Pfeile (*yatsugae-dôsa*)**

Der Bogen wird vor der Mitte des Körpers aufgestellt. Unter Beibehaltung der Senkrechten wird er um die Sehne herum gedreht. (Dies geschieht durch Greifen der Sehne in *nariba*-Höhe; dem unteren Teil des Bogens) Während das *dôzukuri* aufrecht erhalten wird, führt die rechte Hand die Pfeile außen um den Bogen herum - als wollte man den Bogen umarmen -, dabei werden der erste und der zweite Pfeil identifiziert (Sie werden dementsprechend als *haya* und *otoya* bezeichnet). Daraufhin wird der erste Pfeil (*haya*) zwischen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand geklemmt und danach die rechte Hand am Pfeil zurück geführt,

um die Nocke zu greifen und den Pfeil in einer Bewegung vorzuschieben und einzunocken (*kurikomi*).

Alternativ kann der Pfeil in zwei Bewegungsabläufen eingenockt werden. Dabei wird er zunächst in der Mitte gefasst und bis zur Sehne geschoben, danach die Nocke ergriffen und der Pfeil vollständig vorgeschoben, bis er eingenockt werden kann. Nach dem Einnocken des *haya* wird der zweite Pfeil mit seiner Befiederung Richtung Ziel gedreht (genau entgegengesetzt der Position des *haya*) und mit der Leit-Feder/Fahne (*hashiriba*) nach unten zeigend so nach rechts vorgezogen, dass der erste Knoten (*itsukebushi*, [bei Bambuspfeilen, Anm. d. dt. Übersetzers]) an der Sehne zu liegen kommt.

Der *otoya* wird entweder zwischen den Gelenken von Ring- und kleinem Finger oder zwischen Mittel- und Ringfinger gehalten. Es ist darauf zu achten, dass beide Pfeile parallel liegen. Zum Abschluss der Bewegungen wird die rechte Faust an die Hüfte zurückgeführt.

Halten des zweiten Pfeils (*otoya*) zwischen Mittel- und Ringfinger. (Der Mittelfinger darf um den Pfeil gelegt werden)

Halten des *otoya* zwischen Ring- und kleinem Finger

#### **Zur Beachtung:**

(1) Beim Einnocken der Pfeile, darf kein Gefühl der Trennung von Körper und Bogen entstehen, sondern die Kreisform (*ensō*) zwischen Bogen und Körper ist aufrecht zu erhalten.

(2) Beim Aufstellen des Bogens vor der Körpermitte, sollte die Sehne mit dem Nasenrücken eine Linie bilden.

Beim Greifen des zweiten Pfeils (*otoya*) in Vorbereitung des ersten Abschusses ist der genaue Bewegungsablauf vom jeweiligen Handschuhtyp abhängig. Beim Drei-Finger-Handschuh (*mitsugake*) oder Fünf-Finger-Handschuh (*morogake*) wird der Pfeil mit Kleinem und Ringfinger von unten (der Rücken der rechten Hand zeigt dabei nach unten) an der Spitze gegriffen. Dies geschieht in einer Bewegung zusammen mit der anschließenden Rückführung der rechten Faust zur Hüfte.

Beim Vier-Finger-Handschuh (*yotsugake*) dagegen kommt die Bewegung von oben (mit dem Handrücken nach oben zeigend) und der Pfeil wird zunächst etwas nach außen gezogen, bevor er am ersten Knoten (*itsukebushi*) gegriffen wird. Der Pfeil wird zwischen Wurzel des Kleinen Fingers und Ringfinger gehalten, wobei der Kleine Finger den Pfeil umgreift. Wieder wird danach die rechte Faust zur Hüfte zurückgeführt. Der Vorgang, den *otoya* zu nehmen, wird als *toriya* bezeichnet.

#### **Erster und Zweiter Pfeil (*haya* und *otoya*)**

Ein Paar Pfeile wird *hitote* genannt; eine Hand. Von alters her haben die beiden einzelnen Pfeile jedoch die Bezeichnungen *haya* und *otoya*; erster und zweiter Pfeil. Beim *haya* liegt der Federkiel innen, auf den Schützen zeigend, beim *otoya* außen, von ihm wegzeigend.

## **Grundprinzipien des Schießvorgangs und der Schießkunst (*shahô-shagi no kihon*)**

Um ein Verständnis des in den *Acht Phasen des Schießens (shahô-hassetsu)* niedergelegten Kriteriums der Schießtechnik zu bekommen, ist es allem vorausgehend notwendig, die Grundelemente zu kennen, die das Schießen mit dem Bogen bestimmen. Diese Grundprinzipien des Schießvorgangs (*shahô*) und der Schießkunst (*shagi*) können unter den folgenden fünf Überschriften zusammengefasst werden, die jedoch als synthetische Einheit gesehen werden sollten.

1. Die Gegenkraft des Bogens
2. Die Grundhaltung des Körpers (Senkrecht und waagrecht Kreuz sowie die Fünf Kreuze - *tateyoko-jûmonji to gojû-jûmonji*)
3. Die Atmung (Harmonie des Atmens - *ikai*)
4. Der Gebrauch des Blicks (*mezukai*)
5. Das Wirken des Geistes (*kokoro*) und der geistigen Energie (*ki*)

### **1. Die Gegenkraft des Bogens**

Die Kraft des Bogens wirkt nicht direkt, sondern äußert sich als gegenläufige Widerstandskraft. Dementsprechend steigt die Widerstandskraft proportional mit dem Auszug des Bogens. Die Bogenstärke, die der körperlichen Kraft eines Schützen angemessen wäre, kann darum erst bei vollem Auszug (*kai*) ermittelt werden. Der Bogen muss eine Stärke haben, die der physischen Kraft des Schützen entspricht. Von daher ist es nicht richtig, mit einem Bogen zu schießen, der zu stark oder zu schwach ist. Als angemessen gilt normalerweise die Stärke, die der Hälfte der kombinierten Kraft entspricht, mit der man zwei Bögen voll ausziehen kann.

### **2. Die Grundhaltung des Körpers (Senkrecht und waagrecht Kreuz sowie die Fünf Kreuze - *tateyoko-jûmonji bis gojû-jûmonji*)**

Vor allem ist es wichtig, eine natürliche Körperhaltung beim Bewegen zu bewahren. Diese natürliche Körperhaltung ist nicht eine Form, die von schlechten Gewohnheiten stammt, oder eine seltsame Haltung, die sich von missverstandenen Üben ableitet, sondern wird offenbar als korrekte Form, die dem menschlichen Knochenbau angemessen ist. Der Körper besteht aus Füßen, Beinen, Knien, Hüften Rückgrat, Hals, Wirbeln, Schultern, Armen, Ellenbögen, Handgelenken sowie Händen und Fingern und verschiedenen anderen Körperteilen, die durch Muskeln, Knochen und Gelenke zusammengehalten und bewegt werden. All diese Bestandteile der linken und rechten Körperseiten arbeiten auf der Grundlage der Prinzipien zusammen, die eine natürliche Bewegungsweise ausmachen, und entsprechen einander.

Durch Beine, Hüften, Rückgrat und Halswirbel verläuft insgesamt eine senkrechte Achse, während Schultern, Arme, Ellenbögen und Handgelenke, die die rechte und die linke Körperhälfte kontrollieren, eine horizontale Linien bilden. Diese beiden großen Achsen bilden das **Kriterium für das senk- und waagrecht Kreuz (*tateyoko-jûmonji*)**, das die Grundlage der Grundform des Körpers bildet.

Beim Kyudo wird auf dieses Kriterium des senk- und waagrecht Kreuzes größter Wert gelegt. Außer diesen Hauptachsen gibt es noch die folgenden fünf Kreuze, deren gemeinsame

Wirkung für den Ablauf und Erfolg des Schießens wesentlich ist. Diese fünf Kreuze werden als *gojû-jûmonji* bezeichnet und sind:

- (1) Bogen und Pfeil
- (2) Bogen und Griff der linken Hand (*tenouchi*)
- (3) Daumen des Handschuhs (*yugake*) und Sehne
- (4) Mittellinie der Brust und Verbindungslinie zwischen rechter und linker Schulter
- (5) Halslinie und Pfeil

Jedes dieser Kreuze sollte soweit wie möglich rechtwinklig sein. In den Acht Phasen des Schießens (*shahô-hassetsu*) sind diese Kriterien Teil der Beschreibung der Methode, die Grundform des Körpers herzustellen.

### 3. Die Atmung (Harmonie des Atmens - *ikiai*)

Mit Atmen, wie es im Folgenden beschrieben wird, ist nicht allein einfach das reflexhafte, physiologische Atemholen gemeint, sondern die bewusste Konzentration der Atmung in Gleichklang mit der Bewegung des Körpers. Nur so ergibt sich eine Harmonie des Atmens (*ikiai*) oder bewusstes Atmen (*kisoku*).

Bewegungen, die in Abstimmung mit *ikiai* geschehen, sind belebt und werden zum „Körper voller Leben“ (*seikitai*) oder „Körper der Wahrheit“ (*jittai*). Bewegung und Harmonie des Atmens sind mit den beiden Rädern eines Karrens vergleichbar, die nur als Paar funktionieren können. Folgt man der Harmonie des Atmens nicht, entsteht daraus Verwirrung und Unordnung, mit dem Ergebnis, dass die Körperbewegungen nichts mit Leben oder Wahrheit zu tun haben. (Dies ist der Zustand des *shikitai* - des unbelebten Körpers - oder *kyotai* - des aller Wahrheit entleerten Körpers).

Ein auf diese Weise konzentriertes und harmonisiertes Atmen verleiht den Grundbewegungsformen (*taihai*) Vitalität und stabilisiert den Geist. Es bringt damit die Kraftfülle hervor, die als generative Kraft jener Entäußerung von Energie zugrunde liegt, die bei der Harmonisierung der geistigen Energie (*kiai*) zum Ausdruck kommt. Dies ist besonders wichtig während solcher Stadien der Acht Phasen des Schießens (*shahô-hassetsu*) wie voller Auszug (*kai*) und Auslösen (*hanare*).

Man übe darum ein ruhiges und tiefes Atmen, das kontinuierlich und äußerst natürlich ist. Dies ist besonders wichtig, weil es ohne Übung und Aufmerksamkeit der Atmung gegenüber während der Bewegung dazu kommen kann, dass man das Atmen vergisst. Insbesondere bei einer kurzen Bewegung, bei der auf die Harmonie des Atmens geachtet werden muss, ist dies bedeutsam.

Durch Aufmerksamkeit der Atmung gegenüber wird Letztere allmählich mit den Bewegungen verschmelzen und schließlich zu einem unbefangenen und natürlichen Vorgang werden.

### 4. Der Gebrauch des Blicks (*mezukai*)

Beobachten wir eine Person oder einen Gegenstand, konzentriert sich unser Geist allein auf das, was wir sehen, und wir vernachlässigen Geist und Körper. Darum ist das Wichtigste beim Einsatz des Blicks (*metsuke*) der Blick in das eigene Herz und dessen Inbesitznahme. Die Qualität des *metsukai* hat großen Einfluss auf Atmung und Körperhaltung.

Beim Schießen sieht man mit Ausnahme der Phase des Setzens der Füße (*ashibumi*), der Sehnenkontrolle (*tsuru-shirabe*), der Zielaufnahme (*monomi*) und beim Zielen selbst (*nerai*) niemals zum Ziel.

Seit Urzeiten ist, wie sich an Ausdrücken wie *kumo no kane* und *yuki no metsuke* zeigt, sehr streng bei der Ausbildung darauf geachtet worden, wie der Blick zu gebrauchen ist. *Kumo no kane* bezieht sich auf Spinne (*kumo*) und Zimmermannswinkel (*kane*). Wie der Zimmermann seinen Winkel einsetzt, so prüft die Spinne sorgfältig Richtung von Windrichtung und Zweigen, bevor sie den ersten Faden zieht, der als Ausgangspunkt für den Rest des Netzes dient. In der Phase des Schießens, in der die Füße gesetzt werden (*ashibumi*), wird zur Ausrichtung der Füße mit der gleichen Präzision und Sorgfalt wie bei der Spinne eine gedachte Linie zwischen einem selbst und dem Ziel gezogen. Mit dem Ausdruck *yuki no metsuke*, in dem sich Schnee (*yuki*) und Blickausrichtung (*metsuke*) vereinigen, ist die Konzentration gemeint, mit der man den Fall einzelner Schneeflocken beobachtet. Diese Aufmerksamkeit gleicht der geistigen Konzentration auf das Ziel ohne Blinzeln und äußere Ablenkung (*monomi*).

Diese Grundgedanken lassen sich auf alle menschlichen Aktivitäten ausdehnen.

## 5. Das Wirken des Geistes (*kokoro*) und der geistigen Energie (*ki*)

Der menschliche Geist wird von Täuschungen, weltlichen Begierden, Leidenschaften und Bindungen getrübt, die mehr als einmal nicht das Ergebnis des Strebens nach Erfahrung und Wissen sind. Weiterhin beugt sich der Geist der Versuchungen des Auges und des Ohres, die auf ihn einstürmen und ihn aufrühren. Um die korrekte körperliche Aktivität und die rechte Geistesfülle zu erreichen, muss der Geist jedoch stabil sein. Die ist grundlegende Voraussetzung für das Schießen.

Eines der charakteristischen Merkmale von Kyudo ist, dass es **strikte Selbstkontrolle und gefühlsmäßige Stabilität voraussetzt**. Um dies zu erreichen, erfordert unser Üben wie jedes menschliche Verhalten als treibendes Moment die eigene Willenkraft.

Man muss mit Einsatz von Willenskraft und der Stärke, mit auf dem rechten Glauben basierender Aufrichtigkeit zu handeln, üben, geistige Stabilität und die Fülle geistiger Spannkraft herzustellen.

## Die acht Phasen des Schießens (*shahô-hassetsu*)

Die korrekte Anwendung der Schießtechnik auf den Vorgang des Schießens heißt *shahô* (Prinzipien des Schießens). Für das Kyudotraining ist es darum zuallererst von grundlegender Bedeutung ein gutes Verständnis der Kriterien zu entwickeln, die von den *shahô* bestimmt werden.

Historisch wurde die Form der *shahô* als die „Sieben Wege“ (*shichidô*) und die „Fünf Geschmäcker der Sieben Wege“ (*gomi-shichidô*) beschrieben. Der Vorgang des Abschießens eines Pfeile wurde so in sieben Phasen unterteilt. In neuerer Zeit ist noch die Phase, die *zanshin* (Verbleibender Geist und verbleibende Form) genannt wird, hinzugefügt worden, so dass sich die folgenden acht Phasen des Schießens ergeben:

- |  |   |
|--|---|
| (1) <i>ashibumi</i> - Setzen der Füße        | (5) <i>hikiwake</i> - Aufziehen                 |
| (2) <i>dôzukuri</i> - Straffung des Rumpfes  | (6) <i>kai</i> - Voller Auszug                  |
| (3) <i>yugamae</i> - Vorbereitung des Bogens | (7) <i>hanare</i> - Auslösen                    |
| (4) <i>uchiokoshi</i> - Heben des Bogens     | (8) <i>zanshin</i> - Verbleibender Geist (Form) |

Bei der Durchführung des Schießens selbst sollte die obige Unterteilung in acht Phasen vom Anfang bis zum Ende als ein kompletter Zyklus ohne Unterbrechung betrachtet werden. Die acht Phasen des Schießens können mit einem Bambusstab verglichen werden, der acht Knoten hat, die einerseits als acht getrennte Knoten, andererseits aber auch als miteinander in Wechselbeziehung stehend und in einem Stab vereint gesehen werden können.

### **1. *ashibumi* - Das Setzen der Füße**

*Ashibumi* ist die erste Bewegungsphase, innerhalb derer die Füße - in der entsprechenden Körperhaltung dafür - gesetzt werden und die das Fundament des Schießens bildet. Damit der Pfeil das Ziel korrekt trifft, ist es notwendig, die rechte Körperhaltung einzunehmen. Dafür müssen die Füße korrekt gesetzt werden (*ashibumi*), ein Vorgang, der über ein einfaches Auseinandersetzen der Füße hinaus geht.

Das *ashibumi* wird an der *shai* durchgeführt, indem man die Seitwärtsposition zum Ziel (*waki-shômen*) einnimmt, wobei die Füße in „V“-förmig so gesetzt werden, dass die Großen Zehen beider Füße an eine geraden Linie stehen, die zur Mitte des Ziels führt. Der Winkel zwischen den Füßen sollte etwa 60 Grad betragen und der Abstand zwischen den Zehen ungefähr der eigenen Auszugslänge (*yazuka*) entsprechen. (Siehe Grafik)

**Es gibt zwei Methoden des Auseinandersetzens der Füße.** Beide Methoden sind zulässig. (Siehe Grafik)

(1) Die Ein-Schritt-Methode (*issoku-ashibumi*): Mit Blick auf das Ziel wird der linke Fuß einen halben Schritt in Richtung Ziel bewegt und dann der rechte Fuß gegen die linke Fußinnenseite bewegt und dann mit einer fächerartigen Bewegung einen vollen Schritt nach rechts gestellt. Die Bewegung ist durchzuführen, ohne zu den Füßen hinab zu blicken.

(2) Die Zwei-Schritt-Methoden (*nisoku-ashibumi*): Mit Blick auf das Ziel wird der linke Fuß einen halben Schritt in Richtung Ziel bewegt, dann hinuntergeblickt und der rechte Fuß einen halben Schritt nach rechts gesetzt.

Im Augenblick des Auseinandersetzens der Füße sollten die Knie natürlich durchgestreckt, die Fußsohlen „fest in die Erde eingepflanzt“ und die Hüften abgesenkt sein, so dass die Stabilität des unteren Körpers als Basis für das *dôzukuri* dient.

## Methoden des Auseinandersetzens der Füße

### Eine Auszugslänge

#### **Zur Beachtung:**

(1) Sowohl bezüglich des Fußabstandes wie auch des Winkels zwischen den Füßen gibt es keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen.

(2) In Bezug auf die Variationsmöglichkeiten des Fußabstandes und -winkels beim *ashibumi* gibt es Vor- und Nachteile. Diese sind:

Ist der Fußabstand beim *ashibumi* zu groß, wird die Körperhaltung in ihrer Links-Rechts-Achse gestärkt, aber in Bezug auf die Achse Vorne-Hinten geschwächt. Ein instabiler Zustand entsteht und die Streckung des Körpers in der Senkrechten wird schwierig. Manchmal liegt zudem die Flugbahn des Pfeils höher.

Ist der Fußabstand zu klein, wird die Körperhaltung in Bezug auf die Achse Vorne-Hinten gestärkt, aber in der Achse Links-Rechts geschwächt. Der Körper kann sich so leichter in Richtung Ziel (*kakari-dô*) oder von ihm weg (*noki-dô*) neigen. Die Flugbahn des Pfeils liegt zudem niedriger.

Halten der Pfeile an der Spitze (*itatsuki*)

Halten der Pfeile am ersten Knoten (*itsukebushi*)

## **2. *dôzukuri* - Die Straffung des Rumpfes**

Mit dem *ashibumi* als Grundlage wird der Oberkörper bei fest abgesenkten Hüften korrekt und ruhig auf das obere Ende der Beine „aufgesetzt“ und linke und rechte Schulter werden im Körper verankert. Rückgrat und Nackenlinie sind gestreckt und aufgerichtet und **der Schwerpunkt des gesamten Körpers wird in die Hüften verlagert**. Durch diese Bewegung wird geistige Energie im Abdomen (*tanden*) konzentriert. Gleichzeitig werden die untere Spitze des Bogens (*motohazu*) **auf die linke Kniescheibe** und dann die rechte Hand auf die rechte Hüfte gesetzt.

Die Bedeutung dieser Ausrichtung des Körpers liegt in ihrer vorbereitenden Funktion für dessen Gesamtgleichgewicht, das zusammen mit der Atmung in eine ruhige aber konzentrierte Körperhaltung mündet, die sich in der Senkrechten aufwärts gen „Himmel“ und abwärts gen „Erde“ sowie horizontal frei nach links und rechts streckt.

Die Ruhe und Konzentration, mit denen der Rumpf gestrafft (*dôzukuri*) wird ist Voraussetzung für das Eintreten in die nächste, dynamischere Phase des Schießens. Darüber hinaus **schafft der Haltungsaufbau des Rumpfes (*dôzukuri*) das Fundament, das die Qualität des Schießens in den nachfolgenden Phasen bestimmt**. Bei flüchtigem Hinsehen erscheint das *dôzukuri* äußerlich eher einfach und unbedeutend, während es von innen her betrachtet äußerst komplex und wichtig für das Schießen ist.

Halten des Bogens mit dem fünften, inneren Knoten (*uwanarabushi*) in der Körpermitte

Die untere Spitze des Bogens (*motohazu*) wird auf die linke Kniescheibe gestellt

### **Zur Beachtung:**

(1) Es gibt fünf Arten, das *dôzukuri* herzustellen. Diese fünf Möglichkeiten werden „Fünf Rumpfe“ (*go-dô*) und auch „Fünf Körper“ (*go-shin*) genannt. Je nach Zweck und Anlass, kann jede dieser Möglichkeiten von einem erfahrenen Schützen eingesetzt werden.

(2) die fünf oben erwähnten Arten sind:

- \* *soru-dô*            der Oberkörper wird nach hinten geneigt
- \* *kagamu-dô*        der Oberkörper wird nach vorne geneigt
- \* *kakaru-dô*        der Körper wird gen Ziel geneigt
- \* *noku-dô*            der Körper wird nach rechts geneigt
- \* *chu-dô*             eine gemäßigte und ausbalancierte Haltung, in der der Schwerpunkt des Körpers am stabilsten ist - diese Art des *dôzukuri* wird am häufigsten eingesetzt

(3) Die untere Spitze des Bogens (*motohazu*) sollte nicht zwischen den Beinen positioniert werden.

### **3. *yugamae* - Die Vorbereitung des Bogens**

*Yugamae* ist die vorbereitende Phase kurz vor den eigentlichen Bewegungsformen des Schießens selbst. Dementsprechend müssen die Bewegungsabläufe dieser Phase mit der Atmung koordiniert werden, so dass sich geistige Energie bildet und die Grundhaltungen der Füße (*ashibumi*) und des Rumpfes (*dôzukuri*) erhalten bleiben.

Wie in den nachfolgenden Fotos dargestellt, gibt es zwei Arten von *yugamae*. Bei der einen wird der Bogen direkt vor dem Körper (*shômen no kamae*), bei der anderen schräg seitlich vom Körper (*shamen no kamae*) gehalten. Beide Arten schließen die drei Bewegungsabläufe des Greifens der rechten Hand (*torikake*), Aufbau des Griffes der linken Hand (*tenouchi*) und Blickaufnahme in Richtung Ziel (*monomi*) mit ein.

Halten des Bogens vor dem Körper (*shômen no kamae*)

Schräges Halten (*shamen no kamae*)

Aus der Position des vor dem Körper gehaltenen Bogens (der Bogen ist dabei so ausgerichtet, dass der Zwischenraum zwischen Bogen und Sehne vor dem Gesicht steht) wird die rechte Hand angesetzt. Bei einem Vier-Finger-Handschuh wird der Daumen gegen den Ringfinger gepresst, wobei Mittel- und Zeigefinger neben dem Ringfinger liegen. Bei Benutzung eines Drei-Finger-Handschuhs dagegen, wird der Daumen gegen den Mittelfinger gepresst und der Zeigefinger darüber gelegt. In beiden Fällen sollte der Daumen gewölbt sein und die Finger sollten weich aneinander liegen. Diese Handhaltung nennt man *torikake*.

Nach dem Einnocken der rechten Hand in die Sehne (*torikake*) wird der Griff des Bogens umfasst und der Griff der linken Hand in korrekter Weise (*tenouchi*) durchgeführt.

In der **Position mit dem Bogen vor dem Körper (*shômen no kamae*)** geschieht das Ansetzen der linken Hand [Anm. d. dt. Übers.: hier Korrektur d. engl. Textes.] selbstverständlich in dieser Stellung. In der **Position mit seitlich schrägem Halten des**

**Bogens (*shamen no kamae*)** dagegen folgt auf das dem Einnocken der rechten Hand in der Position mit dem Bogen vor dem Körper das *tenouchi* in der Vorne-Seitwärts-Position, bevor der Bogen aufgedrückt wird. In dieser Stellung ist der Bogen dann zum Schießen bereit (*yugamae*).

Beim *torikake* sollten rechter Unterarm und Sehne einen Winkel von 90 Grad bilden und es ist darauf zu achten, dass das Handgelenk nicht gekrümmt wird. Dies ist das Kreuz von Sehne und Handschuhdaumen (*kakekuchi jûmonji*).

Besonders wichtig ist der Einfluss, den das *tenouchi* auf die Fähigkeit des Bogens hat, seine Kraft wirksam zu entfalten, d.h. eine gute Geschwindigkeit, Durchschlagskraft, Flugbahn und Treffsicherheit des Pfeils zu erreichen. Dafür ist es von grundlegender Bedeutung, den Bogen nicht zu fest oder mit zuviel Kraft zu umfassen. Die Feinheit des Griffs wird oft mit dem Gefühl verglichen, ein Ei fest in der Hand zu halten, ohne es dabei zu zerdrücken. Andere Bezeichnungen wie *u-no-kubi*, *momiji-gasane*, *ranchû* und *akuran*, die man von alters her dafür gebraucht, beziehen sich ebenfalls auf die besonderen Eigenschaften des Griffs.

*U-no-kubi* beschreibt die Form von Daumen und eingehaktem Zeigefinger in dem Bild des Halses eines Kormorans, der kurz davor ist, ins Wasser zu gehen.

*Momiji-gasane* beschreibt das ideale *tenouchi*, das so stabil ist, dass sogar nach dem Auslösen darauf gestapelte Ahornblätter nicht herunterfallen würden.

*Ranchû* bezieht sich auf das Bild, während des vollen Auszugs ein Kormoran-Ei in der Fläche der linken Hand zu halten.

*Akuran* beschreibt den Vorgang, einen Bogen so leicht zu greifen, als wolle man ein Ei halten, ohne es zu zerdrücken, und ist die wünschenswerte Form des *tenouchi*.

Wegen der Schwierigkeit, die komplexen Zusammenhänge um den Griff herum zu verstehen, wird jedoch empfohlen, ihn unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers einzustudieren.

Nach Abschluss der Vorbereitungen für den Auszug (*torikake* und *tenouchi*) werden Bogen und Pfeil gehalten, als wolle man etwas innerhalb des Raumes von Ellenbogen und Handgelenken sanft umarmen, das Gesicht dem Ziel zugewandt und mit ihm Blickkontakt aufgenommen. Der Fachbegriff für den Vorgang mit dem Ziel Blickkontakt aufzunehmen ist *monomi-o-sadameru*.

#### **4. *uchiokoshi* - Das Heben des Bogens**

*Uchiokoshi* ist die vor dem Auseinanderziehen des Bogens stattfindende Bewegungsphase, in der Bogen und Pfeil mit der linken und rechten Faust über den Kopf gehalten werden. Es gibt dabei zwei Methoden, den Bogen zu heben; aus der Position vor dem Körper (*shômen no kamae*) oder aus der Position seitlich schräg vom Körper weg (*shamen no kamae*). (Siehe Foto)

Heben des Bogens vor dem Körper (*shômen no uchiokoshi*)

Schräges Heben des Bogens (*shamen no uchiokoshi*)

(1) Wird der Bogen vor dem Körper gehoben (*shōmen no uchiokoshi*), werden aus der vorbereitenden Position (*yugamae*) ruhig beide Fäuste auf das gleiche Niveau über dem Kopf gebracht.

(2) In der seitlich schrägen Position (*shamen-uchiokoshi*) wird der Bogen seitlich links versetzt aus der entsprechenden vorbereitenden Position (*yugamae*) gehoben.

Die Höhe, bis zu der der Bogen beim *uchiokoshi* angehoben wird, liegt etwa bei einem Armwinkel von 45 Grad, Abweichungen von diesem Standard ergeben sich jedoch durch Alter und körperliche Gegebenheiten.

Beim Heben des Bogens ist auf die Atmung zu achten, und man bleibe entspannt und vom Gefühl her geistig und körperlich ungezwungen, ohne dabei das *dōzukuri* zu verlieren oder unnötige Kraft in die Fäuste zu legen. Der Pfeil wird dabei stets waagrecht und parallel zum Körper gehalten und es ist darauf zu achten, dass die Schultern abgesenkt bleiben und nicht hochgezogen werden.

Die Bewegung des Hebens des Bogens sollte mit einem ruhigen und gelassenen Gefühl geschehen - wie die Sonne ruhig und stetig am Himmel empor steigt oder an einem windstillen Tag der Rauch. Daraus ergibt sich, dass das *uchiokoshi* ruhig und in Harmonie mit der Atmung durchgeführt wird.

## 5. *hikiwake* - Das Aufziehen

*Hikiwake* ist die Bewegungsphase nach dem *uchiokoshi*, in der der Bogen **gleichmäßig nach links und rechts** aufgezogen wird. Die Phase ist von entscheidender Bedeutung für die gute oder schlechte Qualität des Abschusses. Dementsprechend hat sie großen Einfluss auf den vollen Auszug (*kai*) und das Auslösen (*hanare*), die sich als weitere Bewegungsphasen anschließen.

Früher bezeichnete man diese Phase als *hikitori* - in sich hinein ziehen. Heute wird sie dagegen *hikiwake* genannt - auseinander ziehen -, da dies genauer den Vorgang des Auseinanderziehens durch Drücken des Bogens nach links bei gleichzeitigem Ziehen der Sehne nach rechts beschreibt.

Wie folgt, gibt es **drei Methoden** den Bogen aufzuziehen:

(1) Der Bogen wird aus der Position mit dem Bogen vor dem Körper ohne Pause dazwischen gehoben und ausgezogen, obwohl das Zwischenstadium des Aufzugs (*daisan*) beachtet wird.

(2) Aus der Position mit dem Bogen vor dem Körper wird der Bogen gehoben und bis zum Zwischenstadium (*daisan*) aufgezogen. In dem Zwischenstadium vergewissert man sich des Kräfteverhältnisses - zwei Drittel auf der linken und ein Drittel auf der rechten Seite (*oshi-daimoku-hikisanbunno-ichi*)- und fährt dann mit der Bewegung fort.

(3) Der Bogen wird aus der seitlich schrägen Position ohne Pause gehoben und aufgezogen oder alternativ bis zu zwei Dritteln aufgezogen (*sanbun-no-ni*) bevor nach einer Pause mit dem Aufziehen fortgefahren wird.

Alle drei Methoden des *hikiwake* sind von der Wirkung her gleich, wobei allerdings darauf zu achten ist, dass die gehobenen Fäuste weder zu hoch noch zu tief stehen und der Pfeil in der

Horizontalen (tatsächlich sollte die Pfeilspitze minimal tiefer stehen als das Ende) sowie parallel zum Körper mit auf das Ziel zeigender Spitze gehalten wird. Der Vorgang des Aufziehens sollte unter gleichmäßiger Kraftverteilung nach links und rechts und konstant waagrecht gehaltenem Pfeil (d.h. die Pfeilspitze sollte nicht nach oben zeigen) erfolgen.

1,2 *daisan* (Zwischenstadium des Aufzugs)

3 *daisan* - Körper und Bogen sowie Pfeil stehen parallel

Beim Aufziehen bewegt sich die rechte Faust auf einer geraden Linie (*tsuru-michi*), die ungefähr eine Faustbreite - oder zumindest weniger als zwei Faustbreiten - von der Stirn entfernt liegt, vor die rechte Schulter zum vollen Auszug von einer Pfeillänge. Die linke Faust drückt gleichzeitig in Richtung Zentrum des Ziels und der Pfeil bewegt sich näher an den Körper heran, so als wolle er die Wange berühren (*hoozuke*), und dann zum Abschluss der Bewegung auf Mundhöhe (*kuchiwari*). (Unter die Mittellinie der Lippen sollte der Pfeil nicht abgesenkt werden.) Der Abschluss dieser Aktion bildet das Kreuz Senkrechte-Waagrechte (*tateyoko-jūmonji*), bei dem die Sehne leicht die Brust berührt (*muna-zuru*)

Im Zwischenstadium des *daisan* (oder *sanbun-no-ichi*) befindet sich **der gesamte Körper in ständiger Aktivität (tension - *hari*)**, obwohl nach außen hin der Eindruck eines Bewegungsstillstandes entstehen könnte.

Die Bewegung des Aufziehens muss von den Hüften als Zentrum ausgehen und in Abstimmung mit dem harmonischen Atmen (*ikiai*) geschehen. Sie wird ohne Hast in normaler Geschwindigkeit wie Wasser eine Steigung hinunterfließt vollzogen, wobei **gleichmäßig nach links und rechts aufgezogen** wird. Gleichzeitig ist es notwendig, die Muskeln und Knochen von Brust und Rücken so einzusetzen, als wolle man sich mit dem Gefühl, dass der Körper den Bogen zerteilt und in den Raum zwischen Bogen und Sehne eindringt, von der Brustmitte her nach links und rechts öffnen.

Die Bedeutung des Aufziehens liegt in dieser Aktion des Körpers, die durch die **Bildung des richtigen Kreuzes von Waagrechter und Senkrechter (*tateyoko-jūmonji*) zwischen Körper, Bogen und Pfeil** korrekt hergestellt werden muss. Körper und Bogen verschmelzen dann zu einem Körper.

#### **Zur Beachtung:**

(1) Alle Bewegungsformen werden durch Trainieren der Unterbauchmuskeln und Hüften mit Leben erfüllt.

(2) Das Aufziehen geschieht nicht allein von den Händen aus mit den Fingern, sondern dadurch, dass der Körper mit den Knochen und Brust- und Rückenmuskeln die Bewegung führt. Die rechte Hand (*mete, katte*) setzt die Kraft des Oberarms ein, indem ihre Finger, anstatt gegen die Sehne zu arbeiten, locker nachgeben und die Sehne so vom rechten Ellbogen zurückgezogen wird.

(3) Man achte immer darauf, dass beim *hikiwake* die Senkrechte die dominante Bezugsachse darstellt.

(4) Die linke Hand bewegt sich in Abstimmung mit der rechten. Die linke Hand wird als drückende Hand (*oshide*), die rechte als gewinnende Hand (*katte*) bezeichnet. Alternativ wird die linke Hand auch *yunde*, die rechte *mete* genannt.

(5) Der Terminus *kinkotsu* bedeutet Sehnen und Knochen und verweist auf die korrekte Zusammenarbeit von Muskeln und Skelett.

## 6. *kai* - Der volle Auszug

In Bezug auf die Form ist das Stadium des *kai* der Punkt, an dem das Aufziehen des Bogens (*hikiwake*) abgeschlossen ist. Aus psychologischen Gründen hingegen sollte der volle Auszug nicht als Ende, sondern als Zustand eines endlosen *hikiwake* verstanden werden.

Die verschiedenen vorangehenden Phasen haben daraufhin gearbeitet, den vollen Auszug (*kai*) zu erreichen, in dem Geist, Körper, Bogen und Pfeil harmonisch zu einem Ganzen verschmolzen werden. In diesem Zustand wird das Warten gepflegt bis die Zeit reif ist, „sich mit der Fülle des Geistes zu füllen“, indem man sich gen „Himmel“ und „Erde“ sowie nach links und rechts streckt (*nobiai*) bis die Gelegenheit zum Auslösen kommt. Diesen Zustand zu erlangen ist zweifellos Schießen in seiner Vollendung.

- 1 Der volle Auszug (*kai*) - in Höhe des Mundes (*kuchiwari*)
- 2 Der volle Auszug (*kai*) - gegen die Wange (*hoozuke*)
- 3 Vollendung des Kreuzes Senkrechte-Waagerechte (*tateyoko-jûmonji*)

**Für das *kai* gibt es zwei sehr wichtige Vorbedingungen, die *tsumeai* und *nobiai* genannt werden.**

Diese grundsätzlichen Vorbedingungen bei der Bildung des vollen Auszugs (*kai*) setzen voraus, dass das Kreuz Senkrechte-Waagerechte (*tateyoko-jûmonji*) korrekt durchgehalten wird und der Auszug selbst (*hikiwake*) korrekt ausgeführt wurde.

Im *kai* wird das Kreuz Senkrechte-Waagerechte (*tateyoko-jûmonji*) verfestigt, so dass die Fünf Kreuze (*gojû-jûmonji*) realisiert werden (Siehe Abschnitt „Grundprinzipien des Schießvorgangs und der Schießkunst (*shahô-shagi no kihon*)“ auf Seite ???)

Um die Ausdehnungsmomente (*nobiai*) nach links und rechts sowie gen „Himmel“ und „Erde“ zu vereinigen, muss jeder wesentliche Punkt innerhalb des *tsumeai* zufriedenstellend ausgeführt werden. Es ist darum von großer Wichtigkeit zu erkennen, dass *tsumeai* und *nobiai* notwendige Vorbedingungen guten Schießens sind.

### ***tsumeai* - Vereinigung der Festigkeit gebenden Punkte des Körpers**

Im *kai* ist es unabdinglich, dass alle Teilmomente des *tsumeai* so zusammen arbeiten, dass sich korrekt die Linien des Kreuzes Senkrechte-Waagerechte (*tateyoko-jûmonji*) ergeben.

#### Bildung der senkrechten Linie

Füße, Hüften und Schultern sollten in der Aufsicht so über einander ausgerichtet sein, dass sie in einer Ebene liegen. Rückgrat und Halsrücken sind aufwärts gestreckt, mit dem Ergebnis, dass die Streckung des oberen Körpers den unteren Körper stabilisiert. Diese Ausrichtung wird als *sanjû-jûmonju* bezeichnet (die kreuzförmige Ausrichtung, die sich aus dem „Übereinander Stapeln“ der drei waagerechten Kreuze ergibt) und ist Grundbedingung der Bildung der senkrechten Linie des Körpers. Dabei ist die Arbeit der Hinterseite der Knie

wichtig. Die Hinterseite der Kniegelenke heißt *hikagami* und dies muss angespannt werden, um beide Beine zu stabilisieren.

### Bildung der waagerechten Linie

Bei der Bildung der waagerechten Linie stellen die Schultern die Grundlage **für die Arbeit der beiden Ellenbogen und der gleichgewichtigen Spannung zwischen linkem und rechtem Arm** dar. Um ein Gleichgewicht der Spannung zwischen links und rechts zu erreichen, müssen die Sehnen in beiden Armen eingesetzt werden. Man darf zudem nicht vergessen, dass sich ein Gleichgewicht der Kräfte zwischen den Armen nicht einstellen kann, solange nur die Kraft der Finger und Hände eingesetzt wird. Daneben sollte man, um **das Kräftegleichgewicht zwischen Daumenwurzel (*tsunomi*) der linken Hand (*oshide*) und dem rechtem Ellenbogen** umzusetzen, **gleichzeitig versuchen, von der Brustmitte aus links und rechts voneinander zu trennen** (als wolle man die Brust öffnen).

Seit alters her hat man diesen Zustand *tsumeai* oder *gobu-no-tsume* - die fünf Teile verfestigen - oder auch *shibe-no-hanare* - Auslösen von den vier Teilen aus - genannt.

### ***nobiai* - Vereinigung der Dehnungen des Körpers**

Unverzichtbar als Voraussetzung für den vollen Auszug (*kai*) ist das Zusammenführen der Dehnungen des Körpers (*nobiai*). Schießen ohne diese Vorbedingung wird zum reinen Auslösen mit den Fingern. Es muss dem Schützen klar sein, dass *nobiai* nicht einfach ein Ziehen und Strecken beinhaltet, bis man an der maximalen Auszugslänge des Pfeils angelangt ist, sondern durch die Vollendung der geistigen Energie erreicht wird.

Stabilisiert wird der Geist wird auf der Grundlage des Kreuzes Senkrechte-Waagerechte (*tateyoko-jūmonji*). (Dieser Zustand der Ruhe ist unter dem Namen *heijōshin* bekannt) Durch die Konzentration des Geistes (*kiai*) angeregt, wächst die geistige Energie zu höchster Spannung an, um dann, wie ein Ballon, der bis zum Platzen aufgeblasen wird, im Auslösen zu münden. Dies ist der Zustand des *nobiai*.

Es gibt einige Lehrer im Kyudo, die großen Wert auf etwas legen, das als *yagoro* bezeichnet wird. Dies bezeichnet den Zustand, der dem Auslösen (*hanare*), also dem Moment, in dem der Pfeil sich vom Bogen löst, unmittelbar vorausgeht. In diesem Augenblick sollte bei richtiger Technik Kraft gen „Himmel“ und „Erde“ sowie nach links und nach rechts fließen, aber noch wichtiger ist, dass das Auslösen nicht einfach technisch erfolgt, sondern die Technik durch die Arbeit der geistigen Energie zum Leben erweckt wird. In diesem Zusammenhang halte man sich den Ausdruck „der Geist (*ki*) geht der Technik (*gi*) voraus“ vor Augen.

Das *kai* ist aus psychologischer Sicht die Weiterführung eines unerschütterlichen Geistes. Unter Loslassen aller auf das Ziel gerichteter Bindungen, Verlangen und weltlicher Gedanken muss man Negatives wie Zweifel, Ängstlichkeit, Mutlosigkeit, Furcht und Selbstabwertung wegwischen und sich anstrengen, auf der Basis des rechten Glaubens durch Selbstdisziplin, Gelassenheit, Ausdauer und Entschlossenheit **den Geist zu erfüllen**. Diese Selbstdisziplinierung ist, ausgeführt auf derart wertvolle Weise, verbunden mit *shasoku-jinsei* - Schießen ist Leben.

### **Zur Beachtung:**

Eine alte Lehrweisheit besagt: „*hiku-yazuka hikanu-yazuka ni tada-yazuka, hanatsu hanare ni hanasaruru kana.*“ *Hiku-yazuka* bezeichnet das Auslösen durch Aufdrücken und -ziehen des Bogens nur mittels Technik der Finger. *Hikanu-yazuka* bezieht sich auf die Stabilität des Geistes und das Heranreifen der geistigen Energie bis zu ihrer Vollendung sowie schließlich das Auslösen in der Fülle der einem eigenen Zeit. *Tada-yazuka* bezieht sich darauf, dass man den Bogen zur maximalen Auszugslänge des Pfeiles aufzieht und Pfeil und Bogen dann einfach in diesem Zustand hält. Unter dem Vorerwähnten ist *hikanu-yazuka* das, was man üben und praktizieren muss.

Es ist notwendig, sich ganz der dehrenden Dynamik des *nobiai* zu widmen, um das *hikanu-yazuka* umzusetzen. Erreicht der volle Auszug diese Eigenschaft, wird man ein vorzeitiges (*hayake*) oder verzögertes Auslösen (*motare*) nicht erleben.

### ***nerai* - Zielen**

Im *kai* muss der Pfeil auf einer Linie direkt zum Zentrum der Ziels ausgerichtet sein. Im Prinzip geschieht das Zielen (*nerai*) (mit beiden Augen offen), indem man über die linke Faust an der linken Seite des Bogens vorbei zum Zentrum der Zielscheibe blickt und aus dem jeweils linken Augenwinkel beider Augen zielt. (Siehe Grafik) Bei einer Schussweite von 28 Metern liegt der Pfeil normalerweise waagrecht, aber je nach längerer oder kürzerer Entfernung, starkem oder schwachem Bogen, leichtem oder schwerem Pfeil kann die Höhe der linken Faust variieren.

Zielen auf die Scheibe

### **7. *hanare* - Das Auslösen**

Sind alle Bedingungen des vollen Auszugs erfüllt, ist das Ergebnis das Auslösen. Das *hanare* ist sozusagen die „Äußerung“ des Schießens. Mit anderen Worten, dies ist der Zustand, in dem der Pfeil zusammen **mit der Bewegung der konzentrierten geistigen Energie (*kiai*) durch Dehnung aus der Mitte der Brust heraus zur Öffnung nach links und rechts** ausgelöst wird.

Die Bezeichnungen *kai* und *hanare*, so sagt man, leiten sich von dem buddhistischen Wort „*esha-jori* - Zusammenkommen heißt Sich-Trennen“ ab; beide Elemente sind deshalb als eine untrennbare Einheit zu verstehen. D. h. im *kai* (Zusammentreffen) wird die Kraft zu ihrem Abschluss, ihrem Höhepunkt geführt und an den Pfeil weitergeleitet, was wiederum das *hanare* (Sich-Trennen) produziert.

Dementsprechend **muss *hanare* ein natürliches Auslösen sein**. Weder einfaches Loslassen, noch einfach passives Erlebnis, sollte es erfolgen wie beispielsweise ein Tautropfen an der Spitze eines Blattes an Volumen und Gewicht zunimmt und dann, seinen kritischen Moment erreichend, natürlich auf die Erde fällt - d. h. das Auslösen soll ein natürliches sein, in dem der Moment zu seiner ganzen Fülle heranreift.

#### **Zur Beachtung:**

(1) Die Grundform aus dem Kreuz Waagrechte-Senkrechte (*tateyoko-jūmonji*) ist zu halten und ausgelöst werden muss unter Dehnung (*nobiai*) als wolle man den Körper von der Mittellinie der Brust aus nach links und rechts aufklappen.

Löst man mit der linken (*yunde no hanare*) oder der rechten Hand (*mete-banare*) aus oder ohne Dehnung unter gleichgewichtigem, technischem Einsatz der Finger (*awase-banare*), so ist dies kein *hanare*.

(2) Man sagt, das *hanare* müsse scharf erfolgen und von außerordentlicher Schönheit sein. Ein scharfes *hanare* wird nicht mit den Fingern geschaffen; es wird durch eine innere explosive Kraft, durch die Bewegung konzentrierter geistiger Energie (*kiai*) hervorgerufen, die auf der Arbeit der Technik und der Erfüllung geistiger Kraft gründet.

## **8. *zanshin* - Der verbleibende Geist (Form)**

Die Körperhaltung nach dem Auslösen wird *zanshin* genannt. Das Schießen ist mit dem Auslösen (*hanare*) noch nicht vollendet, da noch etwas nachbleibt. Im Hinblick auf den Geist ist dies die verbleibende geistige Energie, im Hinblick auf die Form die verbleibende Aktivität des Körpers.

Da *zanshin* Fortführung und Ausdruck des *hanare* ist, sollte man verhindern, dass diese Aktion abrupt zu Ende kommt und die Körperhaltung zusammenfallen lässt, und sich statt dessen unter aktivem Bewahren der Konzentration der geistigen Energie (*kiai*) im Körper weiterhin gen „Himmel“ und „Erde“ sowie nach links und rechts dehnen und die Augen auf die Einschlagstelle des Pfeils gerichtet lassen.

*Zanshin* ist der „abschließende Ausgleich der Konten“, in dem die Körperhaltung würdevoll sein und das Kreuz Waagrechte-Senkrechte (*tateyoko-jûmonji*) fest gehalten werden soll.

Wird das Schießen mit stetiger Beharrlichkeit ausgeführt und vorzüglich vollendet, wird natürlicherweise auch das *zanshin* vorzüglich sein und der Vorgang des Senkens des Bogens (*yudaoshi*) wird auf großartige Weise lebendig wirken. Das Gesamtbild des Schießens wird danach beurteilt, ob die verbleibende Form, die außerdem die Würde des Schützen und die Kraft seines Schießstils widerspiegelt, gut oder schlecht ist.

Nach Vollendung der Phase des *zanshin*, wird, im Gleichklang mit der Atmung, der Bogen gesenkt, der Blick (*monomi*) ruhig zurückgeführt und die Füße werden geschlossen. Wichtig ist, diese abschließenden Bewegungsformen so durchzuführen, dass sie in die **Phase des *zanshin* integriert werden**.

Der Bogen sollte in Reaktion auf die Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung beim Schuss nicht etwa auf unbedachte oder nachlässige Weise gesenkt werden. Wie immer auch das Ergebnis ausgefallen sein mag, das Senken des Bogens ist mit Sorgfalt durchzuführen.

Erhalten des Kreuzes Waagrechte-Senkrechte (*tateyoko-jûmonji*) und Ausdehnen gen „Himmel“ und „Erde“ sowie nach links und rechts (*nobiai*)

### **Methoden des Schließens der Füße (*ashi no toji kata*)**

Wie folgt, gibt es drei Methoden, die Füße zu schließen.

(1) Aus der Seitwärtsposition zum Ziel (*waki-shômen*) werden, beginnend mit dem rechten Fuß, beide Füße jeweils eine halben Schritt zurückgenommen. (In einigen Fällen, etwa vor der *kamiza*, darf der linke Fuß zuerst zurückgesetzt werden.)

(2) Unter Drehen des Gesichts zum Ziel hin wird der linke Fuß nach innen neben den rechten Fuß gesetzt.

(3) Unter Drehen des Gesichts zum Ziel hin wird der rechte Fuß einen halben Schritt nach innen versetzt und dann der linke daneben gesetzt.

**Zur Beachtung:**

Die Methoden die Füße zu schließen entsprechen denen des Auseinandersetzens der Füße in der Phase des *ashibumi*. Als grundlegenden Regeln dabei gelten:

(a) Gebraucht man die Ein-Schritt-Methode des Auseinandersetzens der Füße, ist die akzeptierte Methode die in Punkt (2) beschriebene.

(b) Gebraucht man die Zwei-Schritt-Methode des Auseinandersetzens der Füße, ist die akzeptierte Methode die in Punkt (3) beschriebene.

## Kriterien für das Weitschießen (*enteki no shahô*)

Als grobe Kriterien für das Weitschießen gelten:

1. *ashibumi* - Setzen der Füße: Beim Schießen auf eine Distanz von ungefähr 60 Metern ist das Setzen der Füße etwa gleich wie beim normalen Ziel. Mit wachsender Entfernung sollte der Abstand der Füße enger gewählt werden, da es dann einfacher ist, den Neigungswinkel des Pfeils zu erhöhen.

2. *dôzukuri* - Straffung des Rumpfes: Vor dem normalen Ziel muss man den gemäßigten Typ des *dôzukuri* (Vgl. *go-dô*: die „Fünf Rumpfe“ auf Seite ???) einsetzen, mit wachsender Entfernung ist es besser, *noku-do* zu gebrauchen (der Typus, bei dem der Oberkörper leicht zur Rechten geneigt ist).

3. *hikiwake* - Aufziehen: Während des Aufzugs wird der Bogen leicht in Richtung Körper geneigt, so dass der linke Arm (*oshide*) - und damit die Pfeilspitze - etwas höher kommen, und dort das Ziel (*nerai*) aufgenommen. Der Pfeil wird somit nicht waagrecht zurückgezogen wie beim Schießen auf normale Entfernung. Daraus folgt auch, dass, sollte der Pfeil einmal im vollen Auszug (*kai*) dennoch waagrecht stehen und man erst dann durch Höherheben linken Armes versucht dies auszugleichen, das Gleichgewicht der Kräfte unterbrochen würde.

4. *tenouchi* - Ansetzen des Griffes der linken Hand: Beim Weitschießen ist die mittlere Form des Griffansetzens (*naka-oshi no tenouchi*) vorzuziehen. Wird die obere Form des Griffansetzens (*uwa-oshi no tenouchi*) benutzt, arbeitet der Griff zu stark und die Flugbahn des Pfeil fällt schnell ab.

5. *shagi* - Fertigkeiten beim Weitschießen: Damit der Pfeil über weite Entfernung fliegen kann, sollte er seine Flugbahn möglichst niedrig sein und er zudem mit hoher Geschwindigkeit fliegen. Um die Kraft zu steigern, die für das Weitschießen notwendig ist, sollte man sich ausschließlich auf den Einsatz der Dehnungskräfte des Körpers (*nobiai*) konzentrieren und auf die Arbeit des Griffes der linken Hand (*tenouchi*) achten.

6. *ya no mekata* - Pfeilgewicht: Während es beim Weitschießen ratsam ist, einen Bogen normaler Stärke (der körperlichen Kraft des Schützen entsprechend) zu verwenden, sollten die Pfeile von leichterem Gewicht sein als die normalerweise benutzten. Im Hinblick auf eine optimale Ausbalancierung und Leistung der Pfeile sollten die Federn schmaler (*hababa*) und kürzer (*hadake*) sein als bei den Pfeilen, die auf der normalen Distanz zum Einsatz kommen. Mit anderen Worten, es wird empfohlen, nur Pfeile zu benutzen, die speziell für das Weitschießen hergestellt worden sind.

## Zeremonielles Bogenschießen (*sharei*)

- Die zeremoniellen Formen des Kyudo -

### Schießen und Etikette

Es ist nur natürlich, dass die Formen von Kyudo sich mit den Ansprüchen jeder neuen Generation von Schützen ändern. In der alten Zeit sagte man, die Ogasawara-Schule sei Etikette und die Heki-Schule sei Schießen. Die Ogasawara-Schule war führend im Hinblick auf die zeremoniellen Prinzipien der Etikette und die Heki-Schule im Hinblick auf die Schießtechnik. Obwohl sie gleichzeitig existierten, waren beide Schulen jeweils auf eigene Weise verschieden. Mit dem Wandel der Zeiten und durch die Veränderungen in den gesellschaftlichen Bedingungen jedoch schlugen beide Schulen einen Weg ein, um einige ihrer Unterschiede zu beseitigen. Man erkannte, dass Etikette ohne Technik nicht wirklich Schießen genannt werden kann und Technik, die den Zugang zur Etikette verloren hat, nicht der Weg des Kyudo ist. Eher bilden sowohl Technik wie auch Etikette zusammen eine untrennbare Einheit, die die Wahrheit des Kyudo darstellt.

Ein Beleg dieser Verbindung des unterschiedlichen Herangehens mögen das allmähliche Verschwinden der Bezeichnungen *kyujitsu* - Bogentechnik - oder *shajitsu* - Schießtechnik - nach Mitte der Meji-Zeit (1867-1912) und der stärkere Gebrauch der Bezeichnung *kyudo* sein.

Vertieft man sich allein in die Schießtechnik und vernachlässigt Benehmen und Etikette, ist dies allein Schießen um des Sportes willen und das Schießen verliert nicht nur Tiefe, sondern auch die Form wird unordentlich. Verliert man sich andererseits zu sehr in der Etikette und vernachlässigt die Schießtechnik, führt dies zu einem toten und leeren Schießen. Schießtechnik und Etikette sollte wie ein Ganzes werden. Dann kann gesagt werden, dass „Wahrheit, Güte und Schönheit (*shin zen bi*) durch die ‚Äußerung‘ eines Schießens manifest werden, das mit Blitzgeschwindigkeit von einem Gemütszustand ohne Falsch kommt.“

Ziel des japanischen Kyudo ist nicht nur der Wettstreit, sondern die Kultivierung von Geist und Körper als ein Weg zur Selbstperfektion. In ganz Japan wird dieses Verständnis von Kyudo gepflegt - eine Tatsache, die wahrhafte Befriedigung schafft und der Weiterentwicklung dieser Tradition große Bedeutung verleiht.

### Der Geist des zeremoniellen Schießens

Zeremonielles Bogenschießen ist seit frühesten Zeiten als rituelle Form im Rahmen von religiösen Feiern oder anderer formaler Anlässe durchgeführt worden. Von der Etikette her ist es dabei ist es jenen Prinzipien gefolgt, die traditionell auch das Verhalten im Alltag bestimmen.

Historisch ist Etikette fester Bestandteil aller Bereiche des Alltagslebens gewesen. Dass es schlichtweg unmöglich ist, Etikette von der jeweiligen Situation zu trennen, ist in dem Sprichwort „*sha wa, rei ni hajimatte rei ni owaru*“ausgedrückt - Schießen beginnt mit Etikette und endet mit Etikette. Es weist darauf hin, dass man sein Verhalten auf Zeit, Ort und soziale Bedeutung der Situation abstimmen sollte.

Im Bewusstsein dessen werden die Bewegungen beim Schießen anmutig und feierlich und schaffen damit eine geistige Gestimmtheit, der sich durch Klarheit und Reinheit des Herzens

auszeichnet und so das harmonische Gleichgewicht zwischen Schießen und Etikette widerspiegelt. Bei jedem Pfeil, den man schießt, diese Klarheit einzubringen, ist das Hauptanliegen von Kyudo.

Diese Einsicht ist auch zentraler Gegenstand der klassischen Schriften des *raiki*, in denen es dazu heißt: „Das Vermächtnis der Lehren des Weisen ist ein Schießen, bei dem die Kreisbewegung des Vor- und Zurückgehens [zum und vom Schießen] stets unabdingbar mit Höflichkeit und Gesittetheit verbunden ist.“ Unter ethischen Gesichtspunkten beschreibt diesen Umstand eine andere alte Quelle: „Auf diese Weise wird alles zur Disziplinierung der Sittlichkeit. Ein solcher Sieg versetzt die gesamte Umgebung in Schrecken, so dass durch Trainieren der inneren Tugendhaftigkeit auch der äußere Feind in Schrecken versetzt wird. Dies ist es, was, dem [aus Geist, Technik und Etikette zu einem Ganzen verschmolzenen] Körper des Schießens zu dienen, bedeutet.“ Was diese Bemerkungen fernerhin implizieren, ist, dass der Bogen historisch von Generation zu Generation ein wichtiges Mittel zur Veredelung der eigenen Tugendhaftigkeit sowie zur Unterstützung der ethischen und moralischen Stabilität der Gesellschaft gewesen ist.

Ein Schießen, bei dem auf solche Weise großen Wert auf das Geistige gelegt wird, sollte von Aufrichtigkeit und Rücksichtnahme durchdrungen sein und im Schießen das Herz des Schützen sowie **die Schönheit eines harmonischen Gleichgewichts** ausdrücken.

Das Zeremonieschießen spiegelt nicht nur überlieferte Werte wider, sondern ist als zeremonielle Form des Kyudo auch das Mittel, das grundsätzliche Benehmen und Grundbewegungsformen sowie die Prinzipien des Schießens und seine Technik zum Ausdruck kommen lässt. Dementsprechend ist es seit alter Zeit üblich, dass ein erfahrener Bogenschütze, der Meisterschaft in diesen Grundlagen erlangt hat, das Zeremonieschießen ausführt.

In Erinnerung der Bedeutung, die das Zeremonieschießen von seinem historischen Kontext her hat, muss man sich ganz hingeben, die Grundlagen der Form von Kyudo zu meistern, indem man sich darin schult, im Schießen Anmut und Würde auszudrücken.

## **Die Bedeutung der Standardisierung des Zeremonieschießens**

Historisch hat jede Schule ihre eigene Form des Zeremonieschießens, wobei jede bis vor kurzem ihre verschiedenen Traditionen ohne Versuch einer Standardisierung beibehalten hat.

Zu Beginn der 1930er Jahre erarbeitete der Verband der Kampfkunst-Tugenden von Großjapan (*Zaidan Hojin Dai-Nippon Butoku Kai*) aus der Einsicht in die Notwendigkeit, den Ansprüchen der Zeit nachzukommen, unter dem Titel *Wichtige Kyudo-Regeln* (*Kyudo Yōsoku*, erschienen 1934) auf vorläufiger Basis eine Standardfassung der unterschiedlichen Prinzipien des Schießens (*shaho*) und der Regeln der Etikette des Schießens (*sharei*). Diese Anweisungen kamen jedoch nach wenigen Jahren außer Gebrauch, da die Reaktion in der Kyudowelt negativ ausfiel.

Die vormalig von der *Zaidan Hojin Dai-Nippon Butoku Kai* festgelegten Prinzipien des Schießens und Regeln der Etikette des Schießens wurden 1944 geändert und als *Ein Modell zur Lehre des Kyudo* (*Kyudo Kyōhan*) veröffentlicht. Da diese Anweisungen jedoch noch immer zu unpräzise waren, um als Anleitung für die Körperhaltungen und Bewegungsformen zu dienen, die die Grundlagen des Schießens sein sollten, wurden sie von der Alljapanischen

Kyudo-Förderung (*Zen Nippon Kyudo Renmei*) nach erneuter Lesung überarbeitet und im Juni 1953 als neue Publikation der Prinzipien des Schießens, seiner Regeln und seiner Etikette in Form des *Kyudo Handbuchs, Band I (Kyudo Kyôhon)* veröffentlicht.

Seitdem sind etliche Jahre vergangen und aufgrund der Entwicklung von Kyudo wurde es für notwendig befunden, weitere Änderungen vorzunehmen. Das Ergebnis ist die Produktion der gegenwärtigen erweiterten und überarbeiteten Ausgabe.

Wird das Zeremonieschießen von einem Bogenschützen ausgeführt, ist es in jeder Hinsicht zulässig, der Form der jeweiligen Schule des Schützen zu folgen. Dazu sollte man die guten Traditionen und Charakteristika der eigenen Schule ausreichend studieren und sie an andere mit Respekt für die großartigen Leistungen und Überlieferungen der Vergangenheit weitergeben.

Wenn hingegen **mehrere aus unterschiedlichen Schulen stammende Personen zusammen ein Zeremonieschießen durchführen**, würde es gegen die wahren Ziele der Höflichkeit und Etikette verstoßen, wenn jeder Bogenschütze allein der Form seiner jeweiligen Schule folgen würde. **Hieraus ergab sich die Notwendigkeit der Etablierung einer standardisierten Form.**

Seit Herausgabe des *Kyudo Handbuchs, Band I* im Jahr 1953 hat das Zeremonieschießen erhebliche Verbesserungen erfahren. Ergebnis dieses Prozesses ist eine Steigerung des Niveaus in Bezug auf Qualität und Inhalt des Schießens sowie eine Steigerung des Niveaus der Verfeinerung.

Obwohl das Wesen des zeremoniellen Schießens unveränderlich ist und den Kern des Menschen anspricht, werden die Zeitläufte Veränderungen mit sich bringen, die weitere Überarbeitungen und Korrekturen der augenblicklichen Form-Regeln notwendig machen. Diese Bemühungen bleiben den zukünftigen Ausübenden von Kyudo und ihrem Enthusiasmus überlassen.

### **Arten des Zeremonieschießens**

Die drei häufigsten Typen des zeremoniellen Schießens, die im Allgemeinen Anwendung finden sind: 1. auf die Standardzielscheibe (*motomae-sharei*), 2. auf die Große Zielscheibe (*ô-mato-sharei*) und 3. auf den tonnenförmigen Strohballen (*makiwara-sharei*).

Alle drei Arten des Schießens können im Knien (*za-sharei*) und Stehen (*tachi-sharei*) ausgeführt und entweder vor einer Zielscheibe (*mato*) oder dem Strohballen (*makiwara*) durchgeführt werden.

Als Regelfall gilt jedoch das Schießen auf die Große Scheibe (*ô-mato-sharei*) im Freien und in der Stand-Form (*tachi-sharei*).

Das zeremonielle Schießen auf die Standard-Zielscheibe (*matomae-sharei*) kann entweder durch einen Einzelschützen oder durch mehrere Schützen ausgeführt werden, die gleichzeitig schießen. Im letzteren Fall gibt es zwei Möglichkeiten der Durchführung: Entweder alle Schützen schießen auf die gleiche Scheibe (*hitotsu-mato*) oder jeder Schütze schießt auf seine eigene Scheibe (*mochi-mato*).

Das zeremonielle Schießen auf die Große Scheibe (*ô-mato-sharei*) kann ebenfalls von einem einzelnen oder mehreren Bogenschützen zusammen durchgeführt werden.

Zusätzlich haben sich für den Einzelschützen zwei Arten des Schießens auf die Standardscheibe (*motomae-sharei*) etabliert. Bei der ersten Form wird der Kimonoärmel an der *honza* aus- und angezogen, bei der zweiten Form an der *shai*. Beide Formen leiten sich von Formen ab, die seit alters her in Gebrauch sind und bilden zugleich die Grundlage für das Zeremonieschießen von mehreren Schützen zusammen.

Das erste Zeremonieschießen, wie es zur Eröffnung formaler Zeremonien, Feste, Prüfungen, Wettkämpfe und anderer Arten von Ereignissen um das Bogenschießen herum durchgeführt wird, wird *yawatashi* genannt. Es ist üblich, dass der Gastgeber oder die für die Veranstaltung verantwortliche Person das *yawatashi* ausführt. In geschlossenen Räumen wird es vorwiegend in der Knie-Form (*za-sharei*), im Freien in der Stand-Form (*tachi-sharei*) durchgeführt.

### **Knieform (*za-sharei*)**

Die Knie-Form wird von einem Einzelschützen oder von zwei oder mehr Schützen auf eine gemeinsame Scheibe oder jeweils eine Scheibe je Schütze durchgeführt. In allen Fällen dient es dem Ausdruck einer Feier, des Beileids oder der freundschaftlichen Erwidierung (*tô-rei*) und wird in der oben beschriebenen Weise durchgeführt.

### **Standform (*tachi-sharei*)**

Die Stand-Form hat bei der Durchführung formaler Veranstaltungen die gleiche Funktion wie die Knie-Form. In der Regel wird dieses Form des Zeremonieschießens im Freien praktiziert, kann jedoch auch gelegentlich in einem geschlossenen Raum durchgeführt werden.

### **Schießen auf einen Strohhallen (*makiwara-sharei*)**

Das zeremonielle Schießen auf den tonnenförmigen Strohhallen findet anlässlich von religiösen Zeremonien (*shinji*) und anderen wichtigen formalen Anlässen vor dem eigentlichen *yawatashi* statt. Ausgeführt wird es von dem höchstgraduierten Bogenschützen oder dem Veranstalter.

Diese Form des zeremoniellen Schießens wird außerdem abgehalten an Orten, die über keinen Zielstand mit Trefferzone (*azuchi*) verfügen, bei Regenwetter oder einer Kampfkunst (*budô*)-Vorführung, bei sich der jede Kampfkunst einzeln darstellt.

#### **Zur Beachtung:**

Schießen in der Knie-Form auf eine Einzelscheibe (*hitotsu-mato za-sharei*) ist ein Typ des zeremoniellen Schießens, der zur Zeit der Herstellung des *Kyudo Handbuchs* (*Kyudo Kyôhon*) 1953 entstand. Diese Form wird in der Regel von drei Bogenschützen ausgeführt und gilt als sehr wichtige Form des Zeremonieschießens, da sie demonstriert, dass mehrere Schützen aufeinander abgestimmt schießen können..

### **Zeremonielles Schießen auf die Standardscheibe (*matomae-sharei*)**

## a) Knieform (*za-sharei*)

### Ausziehen des Kimonoärmels an der *honza*

(1) Man geht in der Haltung des Bogentragens (*toriyumi no shisei*) an die Ausgangslinie (*sadamenozu*), setzt sich und verbeugt sich im *seiza* vor dem Ehrenplatz (vgl. Seite ?? zur Form der Verbeugung aus dem *seiza*). Nach dem Aufstehen und Schließen der Füße geht man zur *honza*, nimmt die *kiza*-Sitz-Position mit Blickrichtung Ziel ein und macht eine halbe Verbeugung (*yû*).

Als nächstes hebt man, während man sich in die Seitwärts-Position (*waki-shômen*) dreht, die rechte Hand, um den Bogen an der Rattanwicklung über dem Griff (*togashira*) zu fassen und den Bogen mit beiden Händen aufrecht vor der Körpermitte auf zu stellen. Die linke Hand wird auf den oberen Teil des Oberschenkels gelegt und das rechte Knie leicht erhoben (*ikasu*).

Dem korrekten Ablauf entsprechend wird nun die linke Hand in den Kimonoärmel geschoben und der Ärmel ausgezogen (vgl. *hadanugi*, Seite ???). Danach wird der Bogen senkrecht gestellt und, während man wieder den Blick auf das Ziel richtet, an die linke Seite hinunter genommen und dabei in die linke Hand übergeben. Das linke Knie wird nun leicht angehoben (*ikasu*).

1 Sitzen an der Ausgangslinie (*sadamenozu*)

2 *Yû* an der *honza*

3 Halten des Bogens nahe der *togashira* und Ausziehen des Kimonoärmels

4 Ausziehen des Kimonoärmels - Herausdrücken des Ellenbogens

5 Drehen der Sehne zum Einnocken der Pfeile (*yatsugae*) an der *shai*

6 Einnocken der Pfeile (*yatsugae*) unter Beibehaltung der Kreisform (*ensô*)

7 *Dôzukuri*

8 Nach dem Abschuss wird der Bogen gesenkt (*yudaoshi*) und der Blick (*monomi*) zurückgenommen. Die obere Bogenspitze (*urahazu*) bleibt vor der Körpermitte

9 Wiederanziehen des Kimonoärmels an der *honza*

(2) Man steht auf und geht drei Schritte vorwärts an die *shai* und kniet in der entsprechenden Sitzform (*waki-shômen*) ab. Der Bogen wird aufrecht vor die Körpermitte gestellt, das linke Knie leicht gehoben und der Bogen mit der rechten Hand durch Drehen der Sehnen von außen nach innen umgedreht.

Der erste Pfeil (*haya*) wird eingenockt und der zweite Pfeil (*otoya*) zwischen den Knöcheln eingeklemmt (vgl. *yatsugae-dosa*, Seite ??). Die rechte Hand geht an die rechte Hüfte. Nach einem Ein- und Ausatmen geht die rechte Hand an die Pfeilnocken und der Bogen wird angehoben. Das Aufstehen erfolgt mit dem linken Fuß. Die Füße werden gesetzt (*ashibumi*),

**die untere Bogenspitze (*motohazu*) auf die linke Kniescheibe aufgesetzt** und der Rumpf gestrafft (*dôzukuri*). Man greift den zweiten Pfeil (*toriya*), prüft die Sehne (*tsuru-shirabe*), den Pfeil (*nô-shirabe*) und schießt unter Beachtung des korrekten Ablaufs für das Schießen den *haya*. Danach wird der Bogen gesenkt (*yudaoshi*) und der Blick (*monomi*) zurückgenommen. Man dreht das Gesicht zum Ziel, geht rückwärts zur *honza* zurück und kniet in den *kiza* ab.

**Zur Beachtung:**

(1) Zweck der Sehnenkontrolle (*tsuri-shihabe*) ist auch die **Kontrolle und Fokussierung des Atmens**. Mit der Pfeilnocke als Ausgangspunkt geht der Blick jeweils 20-30 Zentimeter die Sehne hoch und hinunter.

(2) Danach geht der Blick von der Pfeilnocke den Pfeil entlang zum Ziel und in einer zweiten Schwenkbewegung zurück zur Nocke. Dabei ist darauf zu achten, die Blickbewegungen mit dem Atmen zu koordinieren und Position des Bogens sowie Richtung des Pfeils beizubehalten.

(3) Nach Abstimmung der Atmung an der *honza* steht man wieder auf und geht zur *shai*, kniet in den *kiza*-Sitz ab und dreht sich in die seitwärtige Position (*waki-shômen*), stellt den Bogen vor der **Körpermitte** auf, hebt leicht das linke Knie (*ikazu*), dreht den Bogen durch Umdrehen der Sehne, nockt den *otoya* ein und folgt dem gleichen Ablauf bis zum Abschuss wie beim ersten Pfeil.

(4) Nach Beendigung des Schießens geht man wie vorher an die *honza* zurück und kniet in den *kiza* ab. Man wechselt in die Seitwärts-Position (*waki-shômen*), hebt die rechte Hand an die Wicklung über dem Griff (*togashira*) und stellt den Bogen mit beiden Händen senkrecht vor die Körpermitte. Die linke Hand geht auf den oberen Teil des Oberschenkels und das rechte Knie wird leicht gehoben. Der Kimonoärmel wird wieder angezogen (vgl. *hada-ire*, Seite ??), die Kleidung geordnet und unter Drehen des Körpers zum Ziel (*mato-shômen*) der Bogen an die linke Seite gebracht und in die linke Hand übergeben. Das linke Knie wird leicht gehoben (*ikasu*) und das *yû* vollzogen. Danach steht man auf, geht zur Ausgangslinie (*sadamenozu*) zurück und verlässt nach einer Verbeugung zum Ehrenplatz den Schießbereich.

**Ausziehen des Kimonoärmels an der *shai***

(1) Soll der Kimonoärmel beim zeremoniellen Schießen an der *shai* ausgezogen werden geht man von der Ausgangslinie (*sadamenozu*) zur *honza* vor, kniet in den *kiza* mit Richtung zum Ziel ab und geht nach dem *yû* zur *shai* weiter.

(2) An der *shai* erfolgt ein Richtungswechsel in die seitwärtige Position (*waki-shômen*) und der Kimonoärmel wird ausgezogen. Nach dem Abschuss des *haya* bleibt man an der *shai* und kniet in den *kiza*-Sitz ab. Danach wird der Bogen aufgestellt, der *otoya* eingenockt und in der gleichen Weise wie der erste Pfeil abgeschossen. Man bleibt weiter an der *shai*, kniet in den *kiza* ab und zieht den Kimonoärmel wieder über. Danach wird der Körper in Richtung Ziel gedreht (*mato-shômen*), erneut der *kiza* eingenommen, das *yû* vollzogen und man geht zur Ausgangslinie (*sadamenozu*) zurück.

**Zur Beachtung:**

Wird der Kimonoärmel an der *shai* aus- und angezogen, ist es wichtig, nach Abschuss des *haya* nicht zur *honza* zurückzugehen, wie es beim Zeremonieschießen mit Aus- und Anziehen des Kimonoärmels an der *honza* der Fall ist.

### **Zeremonieschießen in Übungskleidung (*kyudogi*)**

Wird das Zeremonieschießen in Übungskleidung (*kyudogi*) durchgeführt, sind die Bewegungsabläufe zum Aus- und Anziehen des Kimonoärmels überflüssig. Gleiches gilt für die Übergabe des Bogens in die rechte Hand.

#### **b) Standform (*tachi-sharei*)**

(1) Der Bogenschütze steht an der *sadamenozu* in der Haltung des Bogenhaltens (*toriyumi no shisei*) und verbeugt sich zum Ehrenplatz (vgl. Verbeugen im Stehen - *ritsurei*, Seite ??). Danach geht man zur *honza*, die ungefähr zwei Schritte von der *shai* entfernt ist und bleibt mit Richtung Ziel stehen. Man macht sein *yū* und geht zur *shai* vor. Dort dreht man sich in die seitwärtige Position (*waki-shōmen*) und setzt die Füße (*ashibumi*).

(2) An der *shai* wird der Bogen angehoben, mit der rechten Hand nahe der *toriuchi*-Biegung gegriffen und senkrecht vor der Körpermitte aufgestellt. In dieser Haltung wird der Kimonoärmel ausgezogen. Danach gleitet die rechte Hand etwa bis zur Höhe des vierten inneren Knotens (*metsukebushi*) hinunter und die untere Bogenspitze (*motohazu*) wird nach seitlich links gehoben.

Daraufhin wird der Bogen mit der linken Hand am Griff (*kyūha*) so hoben, dass der Bogenriff vor der linken Brustwarze zum Stehen kommt. In dieser Position wird die Bogensehne nach unten gedreht. Der Bogen wird nun in die Senkrechte gebracht, der *haya* eingenockt und der *otoya* zwischen die Fingerknöchel geklemmt. Die rechte Hand greift den Bogen am Nockpunkt und geht, nachdem er auf der linken Kniescheibe aufgesetzt ist, an die rechte Hüfte.

Nach dem *dōzukuri* wird der *otoya* in die rechte Hand genommen (*toriya*) und die Sehnenkontrolle (*tsuru-shirabe*) durchgeführt. Danach folgt man dem normalen Ablauf des Schießens bis zum Abschuss des *haya*.

Nach Absenken des Bogens (*yudaoshi*) und Zurücknehmen des Blicks (*monomi-gaeshi*) wird die Sehne nach unten gedreht und der Bogen vor den Körper gebracht. Dann wird der *otoya* mit einer Bewegung, die einer Umarmung gleicht, vor den Bogen gebracht und eingenockt. Er wird in der gleichen Weise abgeschossen wie der *haya*.

(3) Nach Vollzug des Schießens wird der Bogen gesenkt (*yudaoshi*) und der Blick (*monomi*) zurückgenommen. Der Bogen wird gehoben, mit der rechten Hand nahe der *toriuchi*-Biegung gefasst und vor der Körpermitte aufgestellt. In dieser Haltung wird der Kimonoärmel wieder übergezogen und die Kleidung geordnet.

Unter Kippen des Bogens wechselt die rechte Hand in die Nähe des vierten inneren Knotens (*metsukebushi*) und, **während man sich zum Ziel dreht**, wird der Bogen an die linke Seite gebracht, wo die linke Hand den Griff umfasst.

(4) Als nächstes geht man zur *honza* zurück, macht die halbe Verbeugung (*yû*) und kehrt dann zur *sadamenozza* zurück, verbeugt sich zum Ehrenplatz und verlässt den Schießbereich.

1 *Ashibumi*) an der *shai*, wobei die obere Bogenspitze vor der Körpermitte bleibt

2 Greifen des Bogens nahe der *toriuchi*-Biegung und Aufstellen des Bogens vor der Körpermitte

3 Wechsel der rechten Hand zur Höhe des *metsukebushi*-Knotens und Heben des Bogens, so dass der Bogenriff vor der linken Brustwarze zum Stehen kommt

4 Umfassen des Griffs mit der linken Hand

5 Drehen der Sehne nach unten

6 Heben des Bogens und Halten des Bogens innerhalb der Arme vor dem Einnocken der Pfeile (*yatsugae*)

7 Nach Abschuss des *haya* wird der Bogen gesenkt (*yudaoshi*), der Blick (*monomi*) zurückgenommen und die Sehne nach unten gedreht, wobei beide Fäuste an den Hüften zu Liegen kommen.

8 Nach Beendigung des Schießens wird der Bogen mit der rechten Hand nahe der *toriuchi*-Biegung gefasst und vor der Körpermitte aufgestellt.

9 Anziehen des Ärmels und Ordnen des Kimonos sowie Wechsel der Hand in die Nähe des *metsukebushi*-Knotens

10 Beim Drehen in Richtung Ziel wird der Bogen an die linke Seite hoch gebracht

11 Übernehmen des Griffs und Zusammennehmen der Füße

12 Einnehmen der Haltung des Bogenhaltens (*toriyumi no shisei*) an der *shai*

### **Zeremonieschießen in Übungskleidung (*kyudogi*)**

Wird das Zeremonieschießen in Übungskleidung (*kyudogi*) durchgeführt, sind die Bewegungsabläufe zum Aus- und Anziehen des Kimonoärmels überflüssig. Gleiches gilt für die Übergabe des Bogens in die rechte Hand.

1 Setzen des linken Fußes, um das *ashibumi* zu beginnen

2 *Ashibumi*

3 Drehen der Sehne nach unten

4 Einnocken der Pfeile (*yatsugae*)

### **Zur Beachtung:**

Beim *ashibumi* oder Zusammennehmen der Füße (*ashi no toji kata*) sind sowohl die Ein-Schritt- wie auch die Zwei-Schritt-Methode zulässig. Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Anzahl der Schritte beim Setzen der beim Zusammennehmen der Füße entspricht. Bei mehreren Schützen ist es wünschenswert, dass alle dieselbe Methode wählen (auf vorherige Absprache hin).

## **Schießen auf eine Strohtonne (*makiwara-sharei*)**

### **a) Knieform (*za-sharei*)**

(1) In Der Form des Bogenhaltens (*toriyumi no shisei*) sitzt man an der Ausgangslinie (*sadamenozu*) und verbeugt sich zum Ehrenplatz. Dann geht man zur *shai* und macht nach dem Abknien in den *kiza* die halbe Verbeugung (*yū*). (Die Abschusslinie liegt hier eine Bogenlänge vor der Strohtonne.) Nach Drehung in die seitwärtige Position (*waki-shōmen*) übergibt man den Bogengriff in der oben beschriebenen Weise in die rechte Hand und zieht den Kimonoärmel aus. Man nockt die Pfeile ein, steht auf und folgt im Weiteren dem normalen Ablauf bis zum Abschießen *haya*. (Vgl. *matomae-zareishi*, Seite ??)

(2) Nach dem Abschuss werden die Füße zusammengenommen und man kniet unter Verbleib in derselben Position in den *kiza* ab. Nach einem Ein- und Ausatmen wird der Bogen aufgestellt und der *otoya* eingenockt und auf gleiche Weise wie der *haya* abgeschossen.

(3) Nach Beendigung des eigentlichen Schießens geht man nicht etwa zurück, sondern kniet in den *kiza* ab, stellt den Bogen auf und zieht den Kimonoärmel wieder über. Dann dreht man sich in Richtung *makiwara*.

(4) Als nächstes steht man auf und geht, während man den Bogen hebt und beginnend mit dem linken Fuß, drei Schritte vorwärts und schließt dort die Füße. Nach einem halben Schritt vorwärts mit dem rechten Fuß wird der Bogen in die rechte Hand übergeben und an die rechte Seite der *makiwara*-Auflage gelehnt (**Zur Beachtung:** Ist die Auflage nicht stabil, hält man den Bogengriff mit der linken Hand und stabilisiert den Ständer mit der rechten.)

Nun setzt man den rechten Fuß in seine Ausgangsposition zurück und **geht in einem Bogen zwei Schritte (*yose-ashi*) zur linken Seite** der *makiwara*-Auflage, und zieht, beginnend mit dem *haya*, die Pfeile nacheinander heraus. Dabei drückt die linke Hand gegen die Vorderseite der Strohtonne und mit drei Streichbewegungen wird jeweils zunächst die Befiederung des Pfeils geglättet (*hagoki*) und er dann mit ebenfalls drei Drehbewegungen herausgezogen (*miteguri*). Anschließend werden die Pfeile mit den Nocken nach unten gegen den *makiwara*-Ständer gelehnt.

(5) Nach dem Aufnehmen der Pfeile werden beide mit der rechten Hand an die Hüfte geführt und man geht mit zwei Seitwärtsschritten in einem Bogen schräg nach rechts, so dass der Körper wieder vor dem *makiwara*-Ständer zu Stehen kommt. nach einem halben Schritt nach vorne wird der Bogen nahe dem vierten inneren Knoten (*metsukebushi*) gefasst und an die linke Körperseite zurückgeführt, während man, beginnend mit dem rechten Fuß, drei Schritte rückwärts geht. Während die linke Hand den Bogengriff in der Bogenhalte-Position (*toriyumi no shisei*) hält, [Auslassung, da schon 3 Schritte zurück?] kniet man an der Abschusslinie

(*shai*) in den *kiza* ab und macht das *yû*. Als nächstes geht man zurück zur Ausgangslinie (*sadamenozu*), verbeugt sich in Richtung Ehrenplatz und verlässt den Schießbereich.

1 Einnehmen der Abschussposition (*shai*) eine Bogenlänge vor dem *makiwara*

2 *Yû* an der *shai*

3 Ausziehen des Kimonoärmels und Einnocken der Pfeile (*yatsugae*)

4 Nach Abschuss der beiden Pfeile (*hitote*) und vor dem Abknien in den *kiza* und dem Wiederanziehen des Kimonoärmels

6 Vorgehen um drei Schritte

7 Heben des Bogens

8 Vorgehen mit dem rechten Fuß um einen halben Schritt bei gleichzeitigem Greifen des Bogens nahe dem *metsukebushi*-Knoten mit der rechten Hand sowie Anlehnen des Bogens an die rechte Seite des *makiwara*-Standes, ohne das *dôzukuri* zu verlieren.

9 Die zwei Schritte zur Seite (*yose-ashi*)

10 Positionierung an der linken Seite des *makiwara*-Standes

11 Stabilisieren des *makiwara* mit der linken Hand sowie Streichen über die Befiederung (*hagoki*) und Herausziehen der Pfeile (*miteguri*)

12 Vorgehen um einen halben Schritt und Greifen des Bogens nahe dem *metsukebushi*-Knoten

13 Zurückgehen an die *shai* um drei Schritte

14 Überführung des Bogens zur linken Körperseite und Fassen des Bogengriffs mit der linken Hand

15 Der *haya*) wird leicht links von der Mitte versetzt geschossen, der *otoya* leicht nach rechts versetzt.

### **Schießen in Übungskleidung (*kyudogi*)**

Wird das Zeremonieschießen in Übungskleidung (*kyudogi*) durchgeführt, sind die Bewegungsabläufe zum Aus- und Anziehen des Kimonoärmels überflüssig.

#### **Zur Beachtung:**

(1) Wünschenswert ist der Gebrauch eines *makiwara* mit einem Durchmesser von 45 oder 54 Zentimetern. Der Ballen wird mit seiner beschnittenen Seite nach vorne auf den Ständer gesetzt.

(2) Normalerweise ist die *makiwara*-Auflage in ihrer Höhe so bemessen, dass die Mitte des tonnenförmigen *makiwara* sich in Schulterhöhe des Schützen befindet. An der Vorderseite

des Ständers ist eine Querlatte oder ein Holzkreuz angebracht, dass daran die Pfeile angelehnt werden können.

(3) Die Treffpunkte der Pfeile in der Strohtonne sollten auf gleicher Höhe leicht links und leicht rechts von der Mitte versetzt liegen. Der *haya* sollte rechts treffen und der *otoya* links, mit einem Abstand von einer Handbreite dazwischen.

(4) Beim Herausziehen der Pfeile macht man zuerst je eine Streichbewegung (*hagoki*) pro Fahne, also insgesamt drei, und zieht nach diesem Richten der Befiederung den Pfeil dann mit wiederum drei Drehbewegungen (*miteguri*) heraus. Man sollte daran denken, **diese Bewegungen in harmonischer Abstimmung mit der Atmung (*ikiai*) durchzuführen.**

(5) Manchmal ist das zeremonielle Schießen auf die Strohtonne mit einem *yagoe* (einem Schrei, der mit dem Auslösen des Pfeils, geäußert wird) verbunden. Allerdings ist Gebrauch des *yagoe*, obwohl es unterschiedliche Arten davon gibt, optional.

## **b) Standform (*tachi-sharei*)**

Trägt man japanische Kleidung (*wafuku*) und führt die Standform (*tachi-sharei*) des zeremoniellen Schießens auf die Strohtonne durch, sind Bewegungen wie das Abstellen des Bogens am *makiwara*-Ständer, das Herausziehen der Pfeile und die Bewegungsformen des Schießens vorher und nachher die gleichen wie bei der Sitzform des zeremoniellen Schießens auf die Strohtonnen (*makiwaramae za-sharei*). Einige der anderen Bewegungsformen sind die gleichen wie bei der Standform des zeremoniellen Schießens auf die Standardscheibe (*matomae tachi-sharei*).

## **Schießen in Übungskleidung (*kyudogi*)**

Wird das Zeremonieschießen in *kyudogi* durchgeführt, sind die Bewegungsabläufe zum Aus- und Anziehen des Kimonoärmels überflüssig.

## **Schießen im Freien**

Hier gilt die Etikette für die Standform des zeremoniellen Schießens auf die Standardscheibe (*matomae tachi-sharei*).

## **Zeremonieschießen für Frauen**

Führen Frauen das Zeremonieschießen in japanischer Kleidung (*wakufu*) mit hochgebundenen Ärmeln oder auch in normaler Übungskleidung (*kyudogi*) durch, unterscheiden sich die Knieform (*za-sharei*) und die Standform (*tachi-sharei*) des zeremoniellen Schießens dabei nicht von der Art und Weise des zeremoniellen Schießens der Männer in Übungskleidung (*kyudogi*).

Beim Zeremonieschießen von Frauen wird besondere Eleganz in ihren Bewegungen als angemessen betrachtet.

1 Sitzen an der *sadamenoza*

2 Tiefe Verbeugung (*fukai-rei*) an der *sadamenozu*

3 Standardverbeugung (45 Grad) an der *sadamenozu*

4 *Yû* an der *honza*

5 Aufstellen des Bogens vor die Körpermitte, Drehen der Sehne und Einnocken der Pfeile (*yatsugae*)

6 Abschießen des *haya* nacheinander

7 Warten an der *honza* nach dem Zurücktreten vom Schießen

8 Die Schützen kurz bevor sie zur *shai* vor gehen, nachdem der letzte Schütze (*ochi*) in der Gruppe seinen Bogen gesenkt hat.

9 Gleichzeitiges Abknien aller Schützen in den *kiza*

### **Die Assistenten des Schützen beim zeremoniellen Schießen (*kaizoe*)**

Das Zeremonieschießen kann mit oder ohne Hilfe von Assistenten (*kaizoe*) durchgeführt werden, die dem Schützen bei der Ausführung zur Seite stehen (*ite*). Beides ist zulässig.

Soll das Schießen mit Assistenten durchgeführt werden, müssen mindestens zwei Schützen die Funktion der Helfer übernehmen, auch wenn insgesamt nur wenige Schützen zur Verfügung stehen. Der erste Assistent (*daiichi-kaizoe*) übernimmt die Aufgabe, dem vorführenden Schützen zur Hand zu gehen, der zweite (*daini-kaizoe*) hat die Aufgabe, die Pfeile einzusammeln. Beide sind einander in ihrer Funktion gleichgestellt.

Zwischen dem Assistieren bei der Sitzform des zeremoniellen Schießens (*za-sharei*) und dem der Standform (*tachi-sharei*) gibt es mehrere Unterschiede bezüglich der Etikette. Beide Arten des zeremoniellen Schießens haben ihre tradierte Form der Etikette, mit der die Assistenten hinreichend vertraut sein müssen. Die Feinheiten der die Assistenten betreffenden Etiketteregeln sollen hier ausgelassen werden, als allgemeine Richtschnur bezüglich Rolle und Funktion der Assistenten gilt jedoch Folgendes:

(1) Die Assistenten sollten nicht nur über eingehende Kenntnisse der Bewegungsformen, die der vorführende Schütze auszuführen hat, verfügen und mit den entsprechenden Etiketteregeln vertraut sein, sondern auch selbst geübt genug sein, um notfalls den Platz des vorführenden Schützen einnehmen zu können.

(2) Der Assistent ist dafür verantwortlich, dem Schützen die jeweils notwendige Hilfe zukommen zu lassen und hat darum die Bewegungen des Schützen mit höchster Aufmerksamkeit zu verfolgen. Allerdings sollte der Schütze sich von sich aus so verhalten, dass er keine Hilfe benötigt. Dementsprechend sollten die Assistenten nicht stärker als notwendig eingreifen, da es ihre Aufgabe ist, den Schützen im besten Licht erscheinen zu lassen.

(3) Die Assistenten sollten in ihren Aktionen unauffällig bleiben und stets bescheiden im Schatten des Schützen agieren. Sie haben absolut darauf zu achten, keine ausholenden Bewegungen zu machen oder auffällig zu handeln.

(4) Die Assistenten sollten in absoluter Abstimmung auf den vorführenden Schützen, dem beim Schießen die zentrale Rolle zukommt, auf Harmonie des zeitlichen Ablaufs (*maai*) und Zentrierung der geistige Energie (*kiai*) achten, damit sie und der Schütze ohne das leichteste Anzeichen eines Nachlassens der Konzentration eine vollendetes harmonisches Ganzes bilden.

(5) Die Assistenten sollten in gegenseitiger Abhängigkeit handeln, so als seien sie ein Körper, und danach streben, den Geist des Schützen nicht zu stören. Wenn beispielsweise der zweite Assistent die Pfeile herauszieht, sollte darauf geachtet werden, dass dies in Abstimmung mit den Bewegungen des vorführenden Schützen geschieht. Weiterhin sollte der Art, wie die Pfeile zurückgebracht werden, nachdem der vorführende Schütze mit dem Schießen fertig ist, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Man sollte dabei auf die Bewegungen des Schützen achten, um im dazu passenden Rhythmus die Pfeile an den ersten Assistenten zu übergeben. Die Assistenten dürfen den Schützen dabei nicht warten lassen und müssen sich, ohne den Zeittakt aus dem Blick zu verlieren, in Abstimmung aufeinander bewegen.

(6) Der erste Assistent (*daiichi-kaizoe*) verharrt an einer geeigneten Stelle im allgemeinen Bereich (die den Bewegungsspielraum im Schießbereich nicht einschränkt) hinter dem vorführenden Schützen im *kiza* und der Verbeugungsform *shiken-rei*, bei der die Fingerspitzen neben den Oberschenkeln direkt auf den Boden zeigen.

Der zweite Assistent (*daini-kaizoe*) hockt in *sonkyo*-Stellung im allgemeinen Bereich neben der Trefferzone (*azuchi*). Mit dem Körper in der Verbeugungsform *shiken-rei*, liegt seine linke Hand auf dem oberen Ende des Oberschenkels, während die rechte Hand neben dem Körper herabhängt. Findet das Schießen im Freien statt, sollten beide Assistenten in der *sonkyo*-Stellung hocken.

1 An der *sadamenozo*

2 Verbeugung an der *sadamenozo*

3 Die Positionen des vorführenden Schützen an der *honza* und der Assistenten

4 Der Assistent hilft dem vorführenden Schützen beim Ausziehen des Kimonoärmels

5 Position des Assistenten hinter dem Schützen

6 Position und Hocken (*sonkyo*) des Assistenten – um aufzustehen und zum Ziel zu gehen, beginnt man mit dem linken Fuß. (Ab zwei Schritten Entfernung zur Zielscheibe wird die Scheibe als Ehrenplatz (*kamiza*) behandelt, bis dahin nimmt der vorführende Schütze die Ehrenplatzfunktion für den Assistenten ein.)

7 Die Pfeile werden herausgezogen, indem dreimal über die Federn gestrichen (*hagoki*) und drei Ziehbewegungen durchgeführt werden. Danach geht man, beginnend mit dem linken Fuß, drei Schritte zurück.

8 Anhalten und Zusammennehmen der Füße

9 Drehen des rechten Fußes und dann des Körpers in Richtung Schießbereich.

10 Zusammennehmen der Füße

11 Zurückgehen zur Ausgangsposition beginnend mit dem rechten Fuß

12 Zurückgehen zum Schießbereich über das Schussfeld (*ya-michi*)

13 Übergabe der Pfeile, nachdem sie so gedreht worden sind, dass die Nocken nach links zeigen.

14 Beendigung der Pfeilübergabe

15 Der erste Assistent im *kiza* ungefähr 1,8 Meter hinter dem vorführenden Schützen

16 Vorrutschen mit Drehung (*hirakiashi*) seitlich hinter den vorführenden Schützen vom linken Knie aus

17 Übergabe der Pfeile an den vorführenden Schützen

18 Zurückrutschen mit *hirakiashi* auf den Knien

19 Rückkehr in die Ausgangsposition

**Zur Beachtung:**

(1) Früher kamen nur in Schulen Assistenten zum Einsatz, in denen traditionell Wert auf zeremonielle Formen (*reisha*) gelegt wurde, während in Schulen, in denen traditionell Wert auf Kampfkunst-Technik (*busha*) gelegt wurde, Assistenten unbekannt waren.

(2) In der *busha*-Tradition gab es einige Schulen, bei denen, was man einen *hikae* nannte, zum Einsatz kam. Dies war kein Assistent für die Zeremonie im eigentlichen Sinne, sondern ein Schütze, der mit Pfeilen und aufgespanntem Bogen in Bereitschaft stand, um den vorführenden Schützen sofort zu ersetzen, falls Letzterem etwas widerfuhr.

**Knieforn des zeremoniellen Schießens (*za-sharei*)  
bei zwei oder mehr Schützen**

**a) Zeremonielles Schießen auf eine Scheibe (*hitotsu-mato za-sharei*) –  
Durch drei Schützen**

(1) Die drei Schützen sitzen nebeneinander an der *sadamenozu* und verbeugen sich zum Ehrenplatz. Beginnend mit dem ersten Schützen (A), gehen sie in angemessenem Abstand hintereinander an die *honza*, wenden sich dort in Richtung Ziel und knien in den *kiza* ab.

(2) Nach der halben Verbeugung drehen sie sich in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) und ziehen dort gleichzeitig miteinander den Kimonoärmel aus. Danach blicken sie zum Ziel,

stehen auf und treten zusammen an die *shai* vor, wo sie sich nach dem Abknien in den *kiza* erneut in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) eindreihen.

Zeremonielles Schießen auf eine Scheibe (*hitotsu-mato za-sharei*)  
(Abfolge des Vor- und Zurücktretens)

(3) An der *shai* nocken die drei Schützen gleichzeitig die Pfeile ein. Nachdem der erste Schütze (*ōmae*) seinen *haya* abgeschossen hat und den Bogen senkt, **legt der zweite Schütze (B) die rechte Hand an die Nocken und hebt die Hüften, um aufzustehen, sobald der erste Schütze den Blick (*monomi*) zurückgenommen hat.**

**In dem Augenblick, in dem der erste Schütze das Gesicht zum Ziel dreht und die Füße zusammennimmt, muss der zweite Schütze aufstehen und seine Füße schließen.** Bei dieser Reihenfolge ist darauf zu achten, dass die Bewegungsabläufe des ersten und des zweiten Schützen zusammen und in Abstimmung auf die Atmung erfolgen. **Der zweite Schütze muss gleichzeitig mit dem Zusammennehmen der Füße des *ōmae* aufstehen und seine Füße schließen.**

Der zweite Schütze geht vor und nimmt die Abschußposition parallel zum Zurücktreten des *ōmae* an die *honza* ein. Danach setzt der zweite Schütze seine Füße (*ashibumi*) und schießt. Der *ōmae* wartet währenddessen an der *honza* im *kiza*, während der dritte Schütze (C) weiter ebenfalls bewegungslos im *kiza* verharrt.

(4) Sobald der zweite Schütze mit dem Abschuss seines *haya* fertig ist, stehen der dritte Schütze und der *ōmae* in der in Abschnitt (3) beschriebenen Zeitfolge gleichzeitig auf. Parallel zum Zurücktreten des zweiten Schützen an die *honza* geht der dritte Schütze nun zur *shai* vor und der *ōmae*, der sich mit dem Ziel zugewandten Gesicht noch in der Standposition befindet, geht auf einer diagonalen Linie nach links an die *shai*. Dort kniet er in den *kiza* ab, dreht sich in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) und nockt seinen *otoya* ein. Währenddessen kniet der zweite Schütze im *kiza*-Sitz an der *honza* und wartet mit dem *ōmae* bis der dritte Schütze mit dem Schießen fertig ist.

(5) Dieser Bewegungsablauf wird so lange wiederholt, bis alle drei Schützen nacheinander ihren *otoya* abgeschossen haben, an die Vorbereitungslinie zurückgetreten und dort in den *kiza* abgekniet sind. Alle drei Schützen drehen sich danach zusammen in die Seitwärtsposition ein und ziehen dort gleichzeitig miteinander den Kimonoärmel wieder über. Nach erneuter Drehung zum Ziel machen sie *seddas yū* und kehren, angeführt vom dritten Schützen, hintereinander an die *sadamenozu* zurück und verbeugen sich dort in Richtung Ehrenplatz, um dann den Schießbereich zu verlassen.

1 Gleichzeitiges Ausziehen des Kimonoärmels

2 Beim Auslösen des schießenden Bogenschützen, sollten die anderen Schützen sich noch nicht bewegen

3 Alle drei Schützen gehen gleichzeitig und in harmonischer Abstimmung auf die Atmung (*ikiai*) vor und zurück

4 Harmonie der Zeitabläufe (*maai*) und Fokussierung der geistigen Energie (*kiai*) der drei Schützen sollten übereinstimmen und ihre Bewegungen sollten wie eine sein

5 Die nicht schießenden Bogenschützen sollten sich im Einklang mit der Harmonie der Atmung (*ikiai*) und der Fokussierung der geistigen Energie (*kiai*) des schießenden Schützen befinden und dadurch ihre eigene geistige Energie verwirklichen

6 Sobald der Schütze, der geschossen hat, seinen Bogen senkt (*yudaoshi*), greift der nächstfolgende Schütze die Sehne bei den Nocken der Pfeile

7 Sobald der Schütze, der geschossen hat, seinen Blick (*monomi*) zurücknimmt, hebt der nächstfolgende Schütze die Hüften und steht auf. Währenddessen nimmt der Schütze, der geschossen hat, die Füße zusammen.

8 Alle drei Schützen führen ihre Bewegungen in harmonischer Abstimmung auf die Atmung (*ikiai*) und absolut ohne Pause oder Verzögerung durch

Zur Beachtung:

(1) Wenn, wie oben beschrieben, drei Schützen Zeremonieschießen auf eine Scheibe (*hitotsu-mato za-sharei*) durchführen, sollte der schießende Bogenschütze jederzeit als Bezugspunkt für die Bewegungen der anderen Schützen genommen werden. Um die Form des Schießens zu erhalten, ist es zudem notwendig, die Bewegungen so auszuführen, als ob der Scheitelpunkt eines Dreiecks von einem Punkt zu anderen verschoben würde.

(2) Nachdem der erste Schütze seinen zweiten Pfeil abgeschossen hat, tritt er auf einer diagonalen Linie leicht nach rechts an die *honza* zurück. Dies geschieht aus Rücksicht auf den zweiten Schützen, der dann an die *honza* zurücktreten kann, ohne sich um die Position des ersten Schützen (*ômae*) sorgen zu müssen.

(3) Die Reihenfolge der drei Schützen hängt von ihrer Fertigkeit und Erfahrung ab. Es ist darum besser, wenn der dritte Schütze der Höchstrangige und der *ômae*, der führt, der Zweithöchstrangige ist. Wünschenswert ist, dass alle drei Schützen sich vorab hinreichend über den Ablauf des Schießens verständigt haben, so dass die Konzentration der geistigen Energie (*kiai*) auch Erfolg hat.

(4) Bei der Durchführung des Schießens sollten die drei Schützen zu einer Einheit verschmelzen und im Einklang mit der Harmonie des Zeitablaufs (*maai*), der Atmung (*ikiai*) und der Zentrierung der geistigen Energie (*kiai*) handeln, so dass die ihre gemeinsamen Bewegungen fließend und ohne Zögern durchgeführt werden können. Auf diese Weise können Schönheit und kraftvolle Harmonie sichtbar gemacht werden.

(5) Kommt es bei einem Schützen zu einem unvorhergesehenen Zwischenfall (*shitsu*), ist es besser, wenn die anderen Schützen im *kiza* verharren und dabei Unterstützung und Mitgefühl ausstrahlen, bis der Schütze das Problem gelöst hat.

(6) Führen zwei Schützen Zeremonieschießen auf eine Scheibe (*hitotsu-mato za-sharei*) durch, erscheint es ratsam, dem gleichen Ablauf zu folgen wie bei drei Schützen. Allerdings ist es von Vorteil, wenn der Schütze an der *honza* aufsteht und zur *shai* vorgeht, um dort zu warten, sobald der Schütze, der sich schon an der *shai* befindet, sein *dôzukuri* durchführt.

(7) Der Ablauf bei vier Schützen unterscheidet sich nicht von dem bei drei Schützen, mit der Ausnahme, dass ihre Positionierung zueinander ein Rechteck bildet.

### **b) Zeremonielles Schießen auf je eine Scheibe pro Schütze (*mochi-mato za-sharei*)**

(1) Die Etikette an der *sadamenozza*, das Vorgehen beim Aus- und Anziehen des Kimonoärmels und die anderen Bewegungsformen lehnen sich an die der Knieform für das Zeremonieschießen (*za-sharei*) mit Ausziehen des Kimonoärmels an der *honza* an. Wichtig ist, dass alle Bewegungen gleichzeitig und gleichmäßig ausgeführt werden.

(2) Von der *sadamenozza* aus gehen die Schützen an die *shai* vor und knien zusammen in den *kiza*-Sitz ab, drehen in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) ein und die Bogenschützen schießen, beginnend mit dem *ōmae*, nacheinander ihren *haya* ab, gehen jeweils dann zurück zur *honza* und warten im *kiza*-Sitz bis alle Schützen mit ihrem Durchgang fertig sind.

Sobald der vorausgehende Schütze damit beginnt, an der Vorbereitungsline in den *kiza* abzuknien, erhebt sich der nachfolgende Schütze.

(3) Die Schützen, die zur *honza* zurückgegangen sind, stehen auf, sobald sie den Klang der Sehne (*tsurune*) des letzten Schützen (*ochi*) hören und gehen parallel zum Senken des Bogens (*yudaoshi*) des *ochi* an die Abschusslinie vor. Danach knien sie in den *kiza* ab und drehen in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) ein.

Der *ochi* allerdings bleibt nach seinem letzten Schuss seitwärts stehen, schließt die Füße und setzt sich in Abstimmung mit den Bewegungen der anderen Schützen an der *shai*, ohne vorher an die *honza* zurückzukehren.

1 Alle Schützen ziehen gleichzeitig an der *honza* den Kimonoärmel aus

2 Beginnend mit dem *ōmae*, schießen alle Schützen nacheinander ihren *haya* ab

3 Zurückgehen an die *honza* nach Abschuss des *haya*

4 Beim Herunternehmen des Bogens (*yudaoshi*) durch den letzten Schützen (*ochi*) gehen die anderen Schützen an die *shai* vor

5 Der *ochi* bleibt auf seiner Position, schließt die Füße (*ashibumi*), während die anderen Schützen einen halben Schritt vor der *shai* warten

6 Alle Schützen knien gleichzeitig in den *kiza* ab und drehen danach mit Ausnahme des letzten Schützen in die Seitwärtsposition ein.

7 Rückkehr an die Vorbereitungsline und Anziehen des Kimonoärmels nach dem Schießen

8 Nach dem Anziehen des Kimonoärmels wird der Bogen vor der Körpermitte aufgestellt

9 Drehen des Gesichts zum Ziel und Herannehmen des Bogens an die linke Körperseite

10 Richten der Körperhaltung an der *honza* und *yū*

Nach Einnocken des zweiten Pfeils, und beginnend mit dem erste Schützen, führen alle Schützen das Schießen auf die gleiche Weise wie beim *haya* zu Ende, treten zurück an die *honza*, knien in den *kiza* ab und warten, bis der letzte Schütze fertig und ebenfalls an die *honza* zurückgegangen sowie in den *kiza* abgeknielt ist. Dann drehen alle Schützen in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) ein und ziehen gleichzeitig und gleichmäßig den Kimonoärmel an.

(4) Der erste Schütze führt die anderen Schützen von der *sadamenozu* zur *honza* und ebenfalls von der *honza* zur *shai*. Beim Vorgehen zur *sadamenozu* und beim Verlassen des Schießbereichs von der *honza* aus führt jedoch der letzte Schütze.

### **Zur Beachtung**

(1) In dem Augenblick, in dem der Vordermann zurück zur *honza* gegangen ist und damit beginnt, in den *kiza* abzuknien, sollte sich den Regeln nach der nächste Schütze erheben. Je nach Zeit und Ort ist es jedoch auch zulässig aufzustehen, sobald der Vordermann seinen Blick (*monomi*) zurücknimmt (dem Zeitablauf bei einer Zielscheibe gemäß - *hitotsu-mato*) oder die rechte Hand einnockt (*torikake*)

(2) Führen männliche Schützen in japanischer Kleidung (*wafuku*) das Schießen zusammen mit männlichen oder weiblichen Schützen in Übungskleidung (*kyudogi*) durch oder mit weiblichen Schützen in japanischer Kleidung, sollten die anderen Schützen an der *honza* mit Blick auf die Zielscheiben im *kiza* warten, während die männlichen Schützen ihren Kimonoärmel aus- und anziehen,.

(3) Führen mehrere Schützen das Schießen zusammen aus, ist es wichtig, dass beim Voroder Zurücktreten an die Vorbereitungsline (y) die Ausrichtung der Schützen hintereinander gewahrt bleibt und keine „Schlangenlinie“ entsteht.

(4) Schießen mehrere Schützen zusammen, sollten sie zu einer Einheit verschmelzen und ihren Einklang mit der Harmonie des Zeitablaufs (*maai*), der Atmung (*ikiai*) und der Zentrierung der geistigen Energie (*kiai*) sowie anderen Elementen des Schießens Schönheit und kraftvolle Harmonie offenbar werden.

### **Standform (*tachi-sharei*) des zeremoniellen Schießens bei zwei oder mehr Schützen**

Wird die Standform (*tachi-sharei*) des zeremoniellen Schießens von zwei oder mehr Bogenschützen ausgeführt, geschieht dies in der gleichen Art und Weise wie bei einem Einzelschützen. Ein Unterschied besteht jedoch darin, dass, anders als bei einem Schützen, mehrere Schützen das Verhältnis zueinander bedenken haben. Zu beachten sind folgende Punkte:

(1) Obwohl die Regel nur eine Zielscheibe für diese Form des zeremoniellen Schießens vorschreibt ist auch je eine Scheibe pro Schütze (*mochi-mato*) zulässig. Bei nur einer Zielscheibe für alle, müssen die Schützen beim *ashibumi* darauf achten, dass beide Füße auf einer geraden Linie zum Ziel gesetzt werden.

(2) An der *shai* nocken alle Schützen gleichzeitig den *haya* ein und legen ebenfalls gleichzeitig den *otoya* an. Beginnend mit dem *ômae* wird nacheinander der *haya* abgeschossen. Nach dem Senken des Bogens (*yudaoshi*) und *monomi* bleiben die Schützen in der Haltung des Bogenhaltens (*toriyumi no shisei*) mit auseinander gesetzten Füßen (*ashibumi*) stehen und warten, bis der letzte Schütze abgeschossen hat. (Die Sehnenkontrolle (*tsuru-shirabe*) findet nach Hören des Klangs der Sehne (*tsurune*) des Vordermannes statt.)

(3) Hat der letzte Schütze seinen *haya* abgeschossen, **bestimmt der erste Schütze die Pause im Zeittakt (*maai*)** und nockt den *otoya* ein. In diesem Augenblick müssen alle Schützen gleichzeitig mit dem *ômae* ihre Pfeile einnocken.

(4) Beginnend mit dem *ômae*, schießen alle Schützen nacheinander ihren *otoya* ab. Nachdem der letzte Schütze abgeschossen, den Bogen gesenkt (*yudaoshi*) und den Blick zurückgenommen hat, pausiert der erste Schütze für einen Atemzug, bestimmt dabei die Pause im Zeittakt (*maai*) und übergibt den Bogen in die rechte Hand, um den Kimonoärmel überziehen zu können. In diesem Augenblick beginnen alle Schützen gleichzeitig, den Kimonoärmel wieder anzuziehen, um danach gemeinsam an die *honza* zurückzukehren.

1 Alle Schützen setzen zusammen die Füße (*ashibumi*), übergeben den Bogen in die rechte Hand, im ihn dort an der *toriuchi*-Biegung zu halten und dann vor der Körpermitte aufzustellen.

2 Alle Schützen ziehen gleichzeitig den Kimonoärmel aus. Die Art, wie der Bogen dabei gehalten wird, hängt von dem benutzten Handschuhtyp ab. Ebenfalls mehrere Stile gibt es für den Punkt, an dem die Pfeile gefasst werden.

3 Hat ein Schütze abgeschossen, bleibt er mit auseinander gestellten Füßen (*ashibumi*) stehen, ohne dabei das *dôzukuri* zu verlieren

4 Aufrechterhalten des *dôzukuri* während die obere Spitze des Bogens (*urahazu*) 10 cm über dem Boden gehalten wird

### **Zur Beachtung**

(1) Der erste Schütze, also derjenige, der vorne steht (*ômae*) muss die anderen Schützen führen und deshalb auf Atmung und einen harmonischen Zeittakt (*maai*) achten.

(3) Führen männliche Schützen in japanischer Kleidung (*wafuku*) das Schießen zusammen mit männlichen oder weiblichen Schützen in Übungskleidung (*kyudogi*) durch oder mit weiblichen Schützen in japanischer Kleidung, sollten die anderen Schützen an der *honza* mit auseinander gesetzten Füßen (*ashibumi*) in der Haltung des Bogenhaltens (*toriyumi no shisei*) warten, während die männlichen Schützen den Kimonoärmel aus- und anziehen, um dann mit ihnen zusammen die nächsten Bewegungsformen ausführen.

### **Zeremonielles Schießen auf eine große Scheibe (*ô-mato-sharei*)**

Zeremonielles Schießen auf eine große Scheibe (*ô-mato-sharei*) wird grundsätzlich im Freien durchgeführt. Zugelassen ist sowohl das Tragen von japanischer Kleidung (*wafuku*) wie auch von Übungskleidung (*kyudogi*) und der Ablauf des Schießens folgt dem der Standform (*tachi-*

*sharei*). Diese Art des Schießens wird entweder durch eine oder zwei Personen durchgeführt und folgt dabei den Etiketteregeln der Standform (*tachi-sharei*).

### **Traditionelle Form des zeremoniellen Schießens (*warihiza-tsukubai*)**

Je nach Schule gibt es eine Form des zeremoniellen Schießens, die *warihiza* oder *tsukubai* genannt wird. Bei dieser Form des Schießens geschieht das *ashibumi* durch Auseinanderstellen der Knie in der Hocke, wobei linkes Knie und rechte Fußsohle auf dem Boden aufgesetzt werden. Abgeschossen wird dann aus dieser Position.

*Warihiza* ist die Methode zu Schießen, die früher auf dem Schlachtfeld zum Einsatz kam, *tsukubai* dagegen das Zeremonieschießen, das vor Adelligen oder in einem Schrein vor den Göttern geschah. Beide Methoden zu Schießen haben als Beispiel der Vielfalt des zeremoniellen Schießens bis auf den heutigen Tag überlebt. (Ihre Erwähnung in einem Handbuch wie diesem geschieht darum nur als Verweis.)

## **Bewegungsablauf beim Vorschießen** *(enbu no dôsa)*

### **Knieform (*zasha*) und Standform (*rissha*)**

Kniet man bei einem Vorschießen oder einem Wettkampf im *kiza* an der *shai*, dreht in die Seitwärtsposition (*waki-shômen*) ein, erhebt sich, setzt die Füße (*ashibumi*) und schießt dann, wird dies *zasha* - Knieform - genannt. Bleibt man dagegen an der *shai* stehen, setzt die Füße und schießt dann, wird dies *rissha* - Standform - genannt.

### **Bereitsein des Schützen**

Beim Vorschießen oder zu anderen Anlässen gelten die Bewegungsformen und -abläufe des zeremoniellen Schießens. Da normalerweise eine große Anzahl von Schützen innerhalb eines begrenzten Zeitraums schießen muss, ist darauf zu achten, dass der eigene Zeittakt mit dem der anderen Schützen und dem Gesamtrahmen korrespondiert. Die Bewegungsabläufe des Aufstehens, Abknien und des Vor- und Zurücktretens sollten deshalb flüssig und ohne Pausen ausgeführt werden. Im Bewusstsein dessen ist an der *shai* darauf zu achten, nicht unnötig lange Zeit auf das *dôzukuri* und das *torikake* zu verwenden.

Beim Schießen selbst sollte der nachfolgende Schütze nicht schießen bevor sein Vordermann abgeschossen hat. Das korrekte Verhältnis zu Vordermann und nachfolgendem Schützen sollte immer eingehalten werden, genauso, wie es wichtig ist, den Gesamtablauf im Blick zu behalten und mit den anderen Schützen zu kooperieren, statt nur dem eigenen Rhythmus zu folgen.

### **Reihenfolge des Schießens**

Für die Abfolge der einzelnen Bewegungsabläufe vor und nach dem Schießen gelten die nachfolgenden Regeln.

(1) Bei der Knieform des Schießens (*zasha*) gehen die Schützen in einer sauberen Linie hintereinander in der Haltung des Bogenhaltens (*toriyumi no shisei*) an die *honza*, knien in den *kiza* ab und führen das *yû* aus. Nach dem Vorgehen an die *shai* knien sie erneut in den *kiza*-Sitz ab und drehen in die Seitwärtsposition (*waki-shômen*) ein. (Tragen die Schützen japanische Kleidung (*wafuku*), wird der Kimonoärmel vor Betreten des Schießbereichs ausgezogen.)

(2) Grundbedingung für einen ordnungsgemäßen Ablauf des Schießens ist, dass sobald der erste Schütze nach dem Aufstehen und Schießen in den *kiza* abkniet, der zweite Schütze aufsteht und mit dem Schießen beginnt. Je nach Zeit und Ort ist es jedoch zulässig, dass der zweite Schütze bereits aufsteht, sobald der erste Schütze seinen Blick (*monomi*) zurücknimmt oder die rechte Hand einnockt (*torikake*).

(3) Der dritte Schütze, wie auch die anderen nachfolgenden Schützen, beenden das Schießen des *haya* in der gleichen Weise wie der zweite Schütze.

Sobald der *ômae* den Klang der Sehne (*tsurune*) des letzten Schützen hört, steht er auf und schießt in der gleichen Reihenfolge wie vorher. Gleiches gilt für die anderen Schützen.

(4) Beim Weggehen von der *shai* nach dem Schießen bleibt man in der Seitwärtsposition schließt die Füße und geht diagonal nach rechts die *shai* entlang und wendet sich dann kurz nach Höhe des ersten Schützen der nachfolgenden Gruppe von Schützen, die bereits an der *honza* wartet, um diagonal nach rechts zu gehen und den Schießbereich nach Linksdrehung und Verbeugung in Richtung Ehrenplatz zu verlassen. Der *ômae* geht direkt diagonal nach rechts zum Verlassen des Schießbereichs.

1 Abknien in den *kiza* an der *honza* und *yû*

2 Vorgehen an die *shai* - Bogen und Pfeile sind symmetrisch ausgerichtet

3 Warten im *kiza*-Sitz an der *shai* nach Abschuss des *haya* nacheinander

4 Wartet bereits die nächste Gruppe von Schützen, geht man von der *shai* schräg nach rechts vorwärts, um den Schießbereich zu verlassen

5 Alle Schützen nocken gleichzeitig die Pfeile ein (*yatsugae*). Sobald der Vordermann den Handschuh einnockt (*torikake*), steht der nächste Schütze auf.

6 Warten an der Abschusslinie im *kiza* nach Abschuss des *haya*

### Schießen mit vielen Schützen in begrenzter Zeit

(1) Nachdem der Vordermann aufgestanden ist, erhebt sich der nachfolgende Schütze und nockt mit der rechten Hand ein (*torikake*), sobald er den Klang der Sehne (*tsurune*) des Vordermannes hört. (Manchmal geschieht dies sogar schon während des Hebens des Bogens (*uchikoshi*). Bei einer Gruppe (*tachi*) von fünf Schützen können der erste (*ômae*), zweite und dritte Schütze nach dem Schießen des ersten Pfeils (*haya*) den Bogen aufstellen und den zweiten Pfeil (*otoya*) einnocken, sobald sie den Klang der Sehne (*tsurune*) des vierten Schützen hören. (In einigen Fällen darf der nachfolgende Schütze bereits aufstehen, wenn der Schütze vor ihm mit der rechten Hand einnockt - *torikake*.)

Tabellarische Darstellung des Vorschießens bei Prüfungen [Stand Juli 2002, Zusammenstellung Feliks K. Hoff]:

Schütze	Aktion					
# 1	<i>dôzukuri</i> (rechte Hand an die Hüfte)	Abschusston ( <i>tsurune</i> )				Sehne fassen, aufstehen ( <i>otoya</i> )
# 2	Sehne fassen, aufstehen	<i>torikake</i>	Abschusston ( <i>tsurune</i> )			
# 3	<i>kiza</i>	Sehne fassen, aufstehen	<i>torikake</i>	Abschusston ( <i>tsurune</i> )		
# 4	<i>kiza</i>	<i>kiza</i>	Sehne fassen, aufstehen	<i>torikake</i>	Abschusston ( <i>tsurune</i> )	
# 5	<i>kiza</i>	<i>kiza</i>	<i>kiza</i>	Sehne fassen, aufstehen	<i>torikake</i>	Abschusston ( <i>tsurune</i> )

(2) Wartet bereits die nächste Gruppe (*tachi*) von Schützen, sollten die Schützen der Vorgruppe nach dem Abschuss ihres *otoya* den Schießbereich nacheinander verlassen, indem sie an der *shai* entlang und nach der Position des 1. Schützen in einer Kurve nach rechts gehen (wie in 4 gezeigt).

(3) Der letzte Schütze (*ochi*) bleibt nach dem Abschuss seines *otoya* in der Seitwärtsposition (*waki-shômen*) stehen, schließt die Füße, tritt zurück [mindestens einen Schritt wenn kein anderes *tachi* mehr folgt, bzw. 3 Schritte, um dem nachfolgenden Tachi Raum zu geben] und verlässt so den Schießbereich, dass er die nachfolgende Gruppe in ihrer Bewegungsfreiheit nicht behindert [Wendung um 90 Grad nach rechts, Vorgehen bis kurz über *honza*-Linie hinaus, dann diagonal zum *dôjô*-Ausgang.].

(4) Das nächstfolgende *tachi* von Schützen (i. d. R. fünf Schützen) betritt den Schießbereich, sobald sie den Klang der Sehne (*tsurune*) des *otoya* des dritten Schützen der Vorgruppe hört, kniet in den *kiza*-Sitz ab und wartet. Beim *tsurune* des *otoya* des *ochi* der Vorgruppe, wird das *yû* durchgeführt und beim Senken des Bogens (*yudaoshi*) des *ochi* der Vorgruppe aufgestanden und an die *shai* vorgegangen, sobald der *ochi* der Vorgruppe zurücktritt, um den Schießbereich zu verlassen. (Es ist nicht notwendig, dass die wartenden Schützen das *yû* bereits ausführen, direkt nachdem sie abgekniet haben.)

(5) Halten mehrere *tachi* einen Wettkampf in demselben Schießbereich ab, ist es vorzuziehen, dass jedes *tachi* selbständig in unterschiedlichen Bereichen des Schießbereichs schießt.

(6) Treten zwei *tachi* gleichzeitig zu einem Wettkampf in demselben Schießbereich an, wechseln sie sich ab.

[7] Tritt ein Tachi mit Kimono an, z.B. bei Prüfungen zum fünften Dan und höher wird nur das *hadanuki* (Ablegen des Ärmels) bei den Männern, bzw. das Anlegen des *tasuki* (Seidenband zum Hochbinden des Ärmels) bei den Damen an der *honza* ausgeführt. Das *dôjô* wird dann wie üblich nach dem Abschießen des *otoya* verlassen, d.h. *hadaire* (Anziehen des Ärmels) bzw. das Ablegen des *tasuki* erfolgt erst nach dem Verlassen des *dôjô*.

Bei einer solchen Gestaltung der Prüfungs-*kata* betritt das *tachi* das *dôjô* bereits beim Abschusston des *haya* vom 5. Schützen, geht an die *Honza* und macht das *yû*. Danach wird *hirakiashi* nach rechts ausgeführt, der Ärmel ausgezogen bzw. hochgebunden und nach *hirakiashi* zur Linken solange an der *honza* im *kiza* gewartet, bis der letzte Schütze des vorherigen *tachi* seinen *otoya* abgeschossen hat.

Das Aufstehen, Vorgehen zur Abschusslinie usw. erfolgen dann in der üblichen Weise.

[8] In der Wettkampfform werden im Grundsatz die gleichen *taihai*-Bewegungen wie beim Prüfungs-*taihai* benutzt, nur erfolgt die Abfolge schneller, da der Blick einer Prüfergruppe auf die Schützen nicht berücksichtigt zu werden braucht und, um den Ablauf eines *taikai* zu beschleunigen.

Grundsätzlich gilt auch in der Wettkampfform:

- Das nächste *tachi* betritt das *dôjô* beim *tsurune* des *otoya* des 3. Schützen.
- Das nächste *tachi* wartet an der *honza* im *kiza* und macht *yû* beim Abschusston des 5. Schützen.

Sollten mehr als nur *haya* und *otoya* für eine Runde geschossen werden, z. B. vier Pfeile, so wird der Ablauf - wie beim *otoya* beschrieben - fortgesetzt. Die Handhabung von 4 Pfeilen beim Wettkampf im ANKF-*taihai* wird auf den Seiten ???? illustriert.

Tabellarische Darstellung des *taihai* bei Wettkämpfen (*kyogi-maai*) (Stand Juli 2002, Zusammenstellung Feliks K. Hoff):

Schütze	# 1	# 2	# 3	# 4	# 5
<i>haya</i>	Weiterführung des Taihai, ohne Verzögerung mit dem Schießen beginnen	Aufstehen, wenn # 1 <i>dôzukuri</i> ausführt	Aufstehen, wenn # 1 <i>uchiokoshi</i> ausführt	Aufstehen, wenn # 2 <i>uchiokoshi</i> ausführt	Aufstehen, wenn # 3 <i>uchiokoshi</i> ausführt
		<i>uchiokoshi</i> bei Abschusston von # 1	<i>uchiokoshi</i> bei Abschusston von # 2	<i>uchiokoshi</i> bei Abschusston von # 3	<i>uchiokoshi</i> bei Abschusston von # 4
<i>otoya</i>	Beim <b>Abschusston von # 3 : Aufstellen des Bogens,</b> <i>yatsugae</i> , warten	Beim <b>Abschusston von # 3 : Aufstellen des Bogens,</b> <i>yatsugae</i> , warten	Unmittelbar <b>nach dem eigenen Abschuss: Aufstellen des Bogens,</b> <i>yatsugae</i> , warten	Unmittelbar <b>nach dem eigenen Abschuss: Aufstellen des Bogens,</b> <i>yatsugae</i> , warten	Unmittelbar <b>nach dem eigenen Abschuss: Aufstellen des Bogens,</b> <i>yatsugae</i> , warten
	<b>Aufstehen</b> beim Abschusston von # 4	<b>Aufstehen,</b> wenn # 1 <i>dôzukuri</i> ausführt	<b>Aufstehen</b> beim <i>uchiokoshi</i> von # 1	<b>Aufstehen</b> beim <i>uchiokoshi</i> von # 2	<b>Aufstehen</b> beim <i>uchiokoshi</i> von # 3
	<i>uchiokoshi</i> beim Abschusston von # 5	<i>uchiokoshi</i> beim Abschusston von # 1	<i>uchiokoshi</i> beim Abschusston von # 2	<i>uchiokoshi</i> beim Abschusston von # 3	<i>uchiokoshi</i> beim Abschusston von # 4

## Regeln während des Vorschießens

### Der Umgang mit unvorhergesehenen Zwischenfällen (*shitsu*)

Während des Schießens passieren Fehler und unvorhergesehene Zwischenfälle. Geschieht dies, sollen die notwendigen Maßnahmen zu ihrer Beseitigung mit Bescheidenheit und Aufrichtigkeit durchgeführt werden. Im Folgenden werden einige der häufigsten Vorkommnisse und eine kurze Anleitung zu ihrer Beseitigung dargestellt.

### Herunterfallen eines Bogens

Manchmal wird beim Auslösen der Bogen fallen gelassen. Um einen Bogen aufzunehmen, der in Reichweite liegt, schließt man die Füße, indem man den einen Fuß gegen denjenigen stellt, der sich am nächsten zum Bogen befindet, und kniet in den *kiza* ab, um dann den Bogen aufzunehmen. Liegt der Bogen etwas weiter entfernt, rutscht man nach dem Abknien auf den Knien an ihn heran.

Ist der Bogen in sehr weiter Entfernung vom Schützen auf den Boden gefallen, schließt man auf die beschriebene Weise die Füße, geht zum Bogen, kniet in den *kiza* ab und nimmt den Bogen auf, um dann an seine Position an der *shai* zurück zu gehen.

Bei der Standform des Zeremonieschießens (*tachi-sharei*) wird ein heruntergefallener Bogen aus der Hocke (*sonkyo*) aufgenommen.

In allen Fällen bewegt man sich bei der Rückkehr ohne Zeit zu verlieren an die *shai* zurück und drückt den Anwesenden gegenüber [etwa durch eine Verbeugung] sein Bedauern aus.

### Sehnenriss

Reißt die Sehne und die Teile fallen in Reichweite des Schützen nieder, schließt man die Füße, indem man den einen Fuß gegen denjenigen stellt, der sich am nächsten zu den Sehnenfragmenten befindet, und kniet in den *kiza* ab, um dann die Sehnenstücke aufzunehmen.

Sind die Sehmenteile in sehr weiter Entfernung vom Schützen auf den Boden gefallen, schließt man auf die beschriebene Weise die Füße, geht zu den Teilen, kniet in den *kiza* ab, übergibt den oder die Pfeile in die linke Hand [so dass die Federn schräg aufwärts in Richtung der unteren Spitze des Bogens (*motohazu*) stehen und die am Bogengriff liegende Hand den oder die Pfeile ein Stück unterhalb der Spitze fasst] und nimmt die Sehmenteile auf, um sie dann ebenfalls in die linke Hand zu übergeben und mit der rechten Hand um die Finger der linken zu wickeln. Nachdem man den oder die Pfeile zurück in die rechte Hand genommen hat, **kehrt man an seine Position an der *shai* zurück.** Wieder bewegt man sich dabei zurück, ohne Zeit zu verlieren, und drückt den Anwesenden gegenüber sein Bedauern aus.

Eine Sehne, die zu weit aus dem Schießbereich heraus niedergefallen ist, muss nicht zurückgeholt werden. Fällt die Sehne dort innerhalb der Reichweite des ausgestreckten Bogens zu Boden, darf der Schütze eine angemessene Spanne gehen (ohne dabei den Schießbereich zu verlassen), in den *kiza* abknien und sie mit der Bogenspitze zu sich heranziehen. Ist dies mit zwei oder drei Versuchen nicht möglich, lässt man sie liegen und kehrt an seine Position an der *shai* zurück. Dabei drückt man den Anwesenden gegenüber sein Bedauern aus.

## Herausgleiten der Pfeilnocke aus der Sehne

Manchmal gleitet die Nocke des Pfeils nach dem Einnocken (*yatsugae*) von der Sehne ab (*hazukobore*). Den Regeln nach darf der Pfeil dann nicht mehr geschossen werden.

(1) **Während eines Zeremonieschießens (*sharei*):** Ein Pfeil, der nach dem Einnocken (*yatsugae*) herunterfällt, darf nicht mehr benutzt werden. Er muss zurückgenommen werden an die *honza*, an der der Schütze in den *kiza* abkniet und den Pfeil an seine rechte Seite legt. Existiert ein Assistent (*kaizoe*), muss dieser den Pfeil sofort an sich nehmen. Gibt es keinen Assistenten, hat einer der Leiter der Veranstaltung die Pflicht hinzugehen und den Pfeil aufzunehmen.

(2) **Während eines Wettkampfes:** Ein Pfeil, der nach dem Einnocken (*yatsugae*) herunterfällt, zählt als Fehlschuss und darf entsprechend nicht noch einmal geschossen werden. Der Pfeil muss aufgenommen und beim Weggehen mitgenommen werden.

(3) **Während einer Prüfung:** Es ist in das Belieben des vorsitzenden Prüfers gestellt, eine Ausnahme zu machen und Anweisung zu geben, den Pfeil wieder zum Schießen aufzunehmen.

## Zusätzliche Regeln für das Schießen

### Ausgangslinie (*sadamenozu*)

Beim Zeremonieschießen (*sharei*) ist manchmal wegen der Enge des Schießbereichs oder wegen einer zu großen Anzahl von Schützen kein Platz für eine Ausgangslinie (*sadamenozu*). In diesem Fall ist es erlaubt, die Höflichkeitserweise, die normalerweise an der *sadamenozu* ausgeführt werden, an der *honza* durchzuführen.

### Entfernungen und Bewegungsspielraum

Normalerweise beträgt der Abstand zwischen *honza* und *shai* drei Schritte, aber bei einem Zeremonieschießen in einem sehr großen *dōjō* ist es nach Lage zulässig, diesen Abstand zu vergrößern.

Wird die Knieform des Zeremonieschießens (*za-sharei*) auf eine Zielscheibe von drei Schützen durchgeführt, sollte bei korrektem Ablauf die Rotationsbewegung der Schützen in Form eines rechtwinkligen Dreiecks geschehen. Die Entfernung zwischen Grund- oder *honza* und *shai* ist darum abhängig von dem Abstand zwischen den Schützen an der *honza*. Bei einem Abstand von je 2 Metern zwischen den drei Schützen ergibt sich daraus eine Entfernung von 4 Metern bis zur *shai*.

Obwohl Abänderungen des Abstandes zugelassen sind, gilt als Regel, dass die *honza* so festgelegt werden muss, dass das Vor- und Rückgehen korrekt durchgeführt werden kann. Zusätzlich ist zu bedenken, dass beim Rückwärtsgehen mehr Schritte getan werden müssen als beim Vorwärtsgehen, da der Mensch dazu neigt beim Rückwärtsgehen kleinere Schritte zu machen.

Wird das Zeremonieschießen von vielen Schützen durchgeführt, ist es wichtig je nach Größe des Schießbereichs einen angemessenen Abstand zwischen den Schützen zu halten.

Zusammenfassend heißt dies, dass in der Planung die Größe des Schießbereichs berücksichtigt werden und ein angemessener Spielraum für die Bewegungen gewährleistet sein muss.

### **Bewegung der Füße**

In Bezug auf die Bewegung der Füße gibt es zwei Arten dies zu tun. Die eine Art wird als *sashin-ushi* bezeichnet, die andere als *kashin-jôtai*.

(1) **Sashin-ushi** bedeutet, das man bei Vorwärtsbewegungen mit dem linken Fuß beginnt und bei Rückwärtsbewegungen mit dem rechten Fuß. Alle Bewegungen sollten unter Bezug auf die *kamiza* von der linken Körperseite ausgehen.

(2) **Kashin-jôtai** bedeutet, das man bei Vorwärtsbewegungen mit dem Fuß beginnt, der der gemeinen Sphäre (*shimoza*) zugewandt ist, und bei Rückwärtsbewegungen mit dem Fuß, der der *kamiza* zugewandt ist. Alle Bewegungen sind auf den Ehrenplatz bezogen zu denken. Wenn man sich beispielsweise erhebt, geschieht dies mit dem Fuß, der der gemeinen Sphäre (*shimoza*) zugewandt ist, setzt man sich dagegen, geschieht dies mit dem der [am Kaiserhof] ab.

Obwohl die beiden Arten die Füße zu bewegen in ihrer Weise leicht unterschiedlich sind, rühren sie von demselben Etikettegedanken her, da mit Ausnahme bestimmter Anlässe historisch in Japan jeweils zur rechten Hand der Ehrenplatz oder Göttersitz (*kamiza*) lag und zur linken die gemeine Sphäre (*shimoza*). Von links her zu kommen bedeutet darum von einer Sphäre zu kommen, der traditionell weniger Respekt zukommt. Umgekehrt bedeutet von rechts her zu kommen, sich aus einer Sphäre zurückzuziehen, der traditionell mehr Respekt gebührt (*kamiza*). **Angewandt werden können beide beschriebene Arten der Fußbewegung**, dennoch ist es für die Lehrenden wichtig beide Herangehensweisen in ihrem Sinngehalt zu verstehen.

### **Tragen des Bogens**

(1) Während man sich im Kniesitz aus der Richtung zum Ziel in die Seitwärtsposition (*waki-shômen*) eindreht (*hirakiashi*) werden die Hüften angehoben und nach vorne gebracht. Während die rechte Hand an der Hüfte bleibt hebt man die obere Spitze des Bogens (*urahazu*) vor der Körpermitte auf Augenhöhe und stellt den Bogen nach Abschluss der Drehung in die Seitwärtsposition (*waki-shômen*) senkrecht vor der **Mittellinie des Körpers** auf. (Vgl. Bild 3) Diese Bewegungsabläufe sind mit großer Aufmerksamkeit durchzuführen, da durch das Bewegen des Bogens leicht die Straffheit der Körperhaltung zerstört werden kann.

1 Sitzen im *kiza* an der *shai*

2 Während die linke Faust an der Hüfte bleibt, werden die Hüften nach vorne gebracht und die obere Spitze des Bogens (*urahazu*) auf Augenhöhe vor die Körpermitte gehoben

3 Eindrehen in die Seitwärtsposition (*waki-shômen*) und Aufstellen des Bogens vor der Körpermitte. Das linke Knie sollte aktiviert werden (*ikasu*)

1 Während die Hüften nach vorne gebracht werden, wird die obere Spitze des Bogens (*urahazu*) auf Augenhöhe gehoben

2 Eindrehen in die Seitwärtsposition (*waki-shômen*)

(2) Beim Senken des Bogens nach dem Abschuss (*yudaoshi*) ist ebenfalls aufmerksam darauf zu achten, nicht unbedacht den Kopf des Vordermannes zu treffen. der Bogen sollte ruhig und nahe am Körper sowie in harmonischem Einklang mit der Atmung (*ikiiai*) gesenkt werden.

### **Heben des Bogens**

Während die linke Hand den Bogengriff (*kyûha*) umfasst hält und die rechte Hand die Sehne bei den Pfeilnocken greift, werden beide Hände bis fast auf Augenhöhe gehoben. Arme und Ellenbogen bilden eine Kreisform, ohne dabei zu sehr abgespreizt zu werden, als ob man Bogen und Pfeile als Opfer darbringt. (Siehe Foto) Nach dem *ashibumi* vergewissere man sich, dass die untere Bogenspitze (*motohazu*) auf der linken Kniescheibe aufgesetzt ist. Der Bogen sollte nicht zwischen den Beinen bzw. Oberschenkeln stehen.

1 Beide Hände werden etwa auf Augenhöhe gehoben und Arme sowie Ellenbogen bilden eine Kreisform (*ensô*), ohne dabei zu sehr abgespreizt zu werden

2 Maximale Höhe für das Heben der Hände

3 Seitenansicht der Hebehöhe des Bogens

### **Übergabe des Bogens**

Soll ein Bogen an einen anderen Schützen übergeben werden, wird empfohlen, ihn zu übergeben, indem man den Bogen mit der linken hand unterhalb des Griffs und mit der rechten an seinem unteren Ende (*motohazu*) hält. Man sollte den Bogen nicht mit der Hand am Griff übergeben, da ihn dann der Empfänger dort nicht greifen kann.

Beim Zeremonieschießen übernimmt der empfangende Schütz den Bogen an der *honza*, bei einer Vorführung oder einem Wettkampf an der *shai*

Obwohl die den Bogen übergebende Person dies in der Regel von hinter dem Schützen tut, sollte der Bogen bei Vorführungen oder Wettkämpfen schräg von vorn übergeben werden.

1 Bei einem Sehnenriss bewegt sich der Assistent (*kaizoe*) an der Vorbereitungsline, wie es die Etikette vorschreibt, mit dem Ersatzbogen von hinten an den vorführenden Schützen heran

2 Der Ersatzbogen wird von schräg hinten übergeben und der Bogen mit der gerissenen Sehne entfernt

3 Der *kaizoe* hält den Bogen mit der gerissenen Sehne gemäß der Etikette und begibt sich an seine Ausgangsposition zurück

### Übergabe und Annahme der Pfeile

Bei der Übergabe werden die Pfeile waagrecht und mit nach links zeigenden Nocken gehalten. Die rechte Hand greift genau unter dem ersten Knoten (*itsukebushi*), die linke genau unter dem dritten Knoten (*sodesuribushi* oder *ottoribushi*). Der Empfänger ergreift die Pfeile dann genau über diesen Stellen. **Wird bei einem Zeremonieschießen assistiert (*kaizoe*), werden die Pfeile bei der Rückgabe an den Schützen von hinten an dessen rechter Hüfte vorbei in seine rechte Hand geschoben. Der Empfänger sollte dabei nicht die Blickrichtung (*metsuke*) verändern und seine rechte Hand empfängt die Pfeile bewegungslos an der Hüfte verharrend.**

### Ersatzbogen

Da es gegen die Etikette verstößt, den Bogen erneut mit einer Sehne zu versehen, erscheint es beim Zeremonieschießen ratsam, für die geringe Wahrscheinlichkeit von einer Million zu eins, dass der Bogen bricht, oder für den Fall eines Sehnenrisses einen Ersatzbogen vorzubereiten.

1 Bei einem Sehnenriss übergibt der assistierende Schütze den Bogen von schräg vorne. Der Bogen wird dazu zunächst mit der linken Hand unterhalb seines Griffs und mit der rechten an seinem unteren Ende (*motohazu*) gehalten; die Sehne zeigt in Richtung Ziel.

Kurz vor der Übergabe gleitet die rechte Hand des übergebenden Assistenten am Bogen entlang nach oben

2 Hochgleiten der rechten Hand bis über die *toriuchi*-Krümmung

3 Die linke Hand wird von unterhalb des Griffs des Bogens über den Griff versetzt, um ihn nach leicht schräg abwärts kippen zu können, und das nun schräg hoch stehende untere Ende des Bogens (*motohazu*) wird an der linken Hüfte des empfangenden Schützen vorbeigeführt. Während dieses Vorgangs ist darauf zu achten, angemessenen Abstand zu den anderen Schützen zu halten, um ihre Konzentration (*kiai*) nicht zu stören.

### Umgang mit einem Satz von vier Pfeilen

Soll bei einem Wettkampf ein Satz von vier Pfeilen an die Abschusslinie genommen und nur ein Paar davon benutzt werden, kniet der Schütze in den *kiza* ab, dreht in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) ein und senkt die obere Bogenspitze (*urahazu*) bis sie auf der rechten Seite des davor sitzenden Schützen den Boden berührt. Dann legt man den Satz von vier Pfeilen vor sich ab, nimmt ein Paar auf und stellt der Bogen zwischen den verbleibenden Pfeilen und sich auf und nockt die Pfeile ein (*yatsugae*).

1 Senken des Bogens (die obere Spitze (*urahazu*) berührt den Boden) nach dem Eindrehen in die Seitwärtsposition (*waki-shōmen*) und Ablegen der vier Pfeile vor dem Schützen

2 Greifen der Nocken des einen Pfeilpaars (*hitote*) aus dem Vierer-Satz

3 Das Pfeilpaar wird an den Nocken an die linke Seite des Schützen gezogen

4 Greifen der Pfeile entweder am ersten Knoten (*itsukebushi*) oder Spitzensegment (*itatsuki*) und Platzieren der rechten Hand an der Hüfte danach

5 Aufstellen des Bogens vor der Körpermitte und Einnocken der Pfeile (*yatsugae*)

### **Verhalten bei beschädigtem Bogen oder Sehnenriss**

Das Verhalten bei einem beschädigten Bogen oder Sehnenriss während des Zeremonieschießens ist im vorangegangenen Abschnitt behandelt worden (Siehe unter *shitsu*). Passiert dies jedoch beim Schießen des *haya* und ein Ersatzbogen ist nicht vorbereitet, ist zu verfahren wie folgt.

(1) Schießt nur ein Schütze die Zeremonie, wird der Zwischenfall wie ein unvorhergesehenes Vorkommnis behandelt und der Schütze zieht sich unter Zurückhalten des *otoya* zurück.

(2) Schießen zwei oder mehr Schützen die Zeremonie, wird der Zwischenfall ebenfalls wie ein unvorhergesehenes Vorkommnis behandelt und der Schütze, dem das Missgeschick unterlaufen ist, begibt sich zurück an die *honza*, um zu warten, bis der andere Schütze oder die anderen Schütze abgeschossen haben und zur Vorbereitungsline zurückgekehrt sind, an der alle Schützen gemeinsam die restlichen Bewegungsformen ausführen. Bei der Knieform des Zeremonieschießens auf eine einzelne Scheibe (*hitotsu-mato za-sharei*) ist es zulässig, die Reihenfolge des Schießens zu ändern.

## **Pflege der Kyudoausrüstung**

### **Bögen**

Moderne Bögen werden zumeist unter Verwendung von Kunstharzen hergestellt, während in der Vergangenheit nur natürlicher Klebstoff, *nibe* genannt, verwendet wurde. Unter Verwendung von *nibe* gefertigte Bögen, die auch heute noch produziert werden, haben einige Vorzüge, die sehr geschätzt werden, sind aber anfällig gegenüber Feuchtigkeit und hohen Lufttemperaturen und neigen dazu, sich in den Sommermonaten oder der Regenzeit in Japan zu verziehen. Dementsprechend muss der Bogen gegen Feuchtigkeit geschützt werden, indem man ihn mit einem trockenen Tuch vor und nach Gebrauch abwischt.

Da Harzflecken (*kusone*) oder Schmutz auf dem Bogen unschön sind, muss er gut mit einem trockenen Tuch abgerieben werden.

Die starken und schwachen Segmente in der Bogenkrümmung haben gravierenden Einfluss auf Lebensdauer und Dynamik des Bogens. Um diese in ihrer Qualität zu erhalten, ist es wichtig, bei der Pflege auf die korrekte Krümmungsform des Bogens zu achten.

### **Pfeile**

Bambuspfeile reagieren stark auf Nässe. Da natürliche Bambusschäfte unregelmäßig gekrümmt sind und erst durch Richten mit Hitze (*tameru*) ihre gerade Form bekommen, sollten sie immer an einem trockenen Ort aufbewahrt und mit einem trockenen Tuch

abgewischt werden, damit sie sich nicht verziehen. Gleichzeitig ist dabei etwaiger Schmutz zu entfernen.

Neue Pfeile müssen von Zeit zu Zeit nachgerichtet werden, da sie sich noch verziehen.

## Handschuhe

Es gibt drei Arten von Handschuhen (*yugake*), die als *mitsu-gake*, *yotsu-gake* und *moro-gake* (Drei-Vier-, und Fünf-Finger-Handschuh) bezeichnet werden. Handschuhe sind im Gebrauch nicht einfach und da jeder Handschuh seine Eigenheiten hat, ist es besser, dass Anfänger von einem Lehrer in den korrekten Gebrauch des Handschuhs eingewiesen werden.

Je nach Umgang und Pflege kann ein Handschuh viele Jahre benutzt werden. Es ist deshalb sehr wichtig, mit dem Handschuh vorsichtig umzugehen und seine Funktion und Eigenheiten genau zu kennen.

Da Handschuhe aus gegerbtem Leder gefertigt werden, das durch Kleben und Nähen in seine endgültige Form gebracht wird, mögen sie keine Feuchtigkeit und sollten an einem trockenen Ort aufbewahrt werden. Ist ein Handschuh Schweiß durchtränkt, ist es ratsam, ihn gut gelüftet im Schatten zu trocknen. Direktes Sonnenlicht oder Hitze sollte vermieden werden.

## Sehnen

Vor und nach dem Schießen ist es wichtig, die Sehne zu pflegen, indem man sie mit einem *magusune* reibt, so dass durch die Reibungshitze das Harz (*kusune*) in der Sehne schmilzt und sie durchtränkt und so widerstandfähiger macht. (*magasune* ist ein kleines Reibekissen in Form einer traditionellen japanischen Sandale - *waraji* -, das aus gebrauchten Sehnen geflochten wird)

Die Stärke der Sehne wird durch die Zugkraft des Bogens und das Gewicht der benutzten Pfeile bestimmt. Zu Beispiel benötigt ein normaler Bogen von 1,8 cm Stärke (mit einer Zugkraft von 22-23 kg) bei einem Pfeil mit einem Gewicht von 26-28 g ein Sehnengewicht von etwa 7-7,5 g.

## Scheiben

**Kleine Scheibe (*ko-mato*):** Eine Zielscheibe mit einem Durchmesser von 36 cm oder weniger wird *ko-mato* - Kleine Zielscheibe - (auch *kinteki* - Nahziel) genannt. Die Norm beim Zeremonieschießen, bei Schießvorführungen und Wettkämpfen ist eine Scheibe mit einem Durchmesser von 36 cm (die Entfernung, auf die geschossen wird, beträgt 28 Meter von der Scheibe bis zur *shai*).

Es gibt zwei Arten von kleinen Zielscheiben, die „Nebel“-Zielscheibe (*kasumi-mato*) und die „Stern“-Zielscheibe (*hoshi-mato*). In den meisten Fällen wird heutzutage die „Nebel“-Scheibe (*kasumi-mato*) eingesetzt, während die „Stern“-Scheibe (*hoshi-mato*) nur zum Üben benutzt wird. (Die Abmessungen beider Scheiben sind in den Zeichnungen unten angegeben.) Beide Zielscheiben werden so gesteckt, dass ihr Mittelpunkt sich 27 cm über dem Boden befindet.

„Nebel“-Zielscheibe (*kasumi-mato*)

„Stern“-Zielscheibe (*hoshi-mato*)

**Große Zielscheibe (*ô-mato*):** Diese Zielscheibe wird auch Entfernungsziel (*enteki*) genannt. Die Große Zielscheibe (*ô-mato*) hat einen Durchmesser von 1,58 m und wird beim Weitschießen auf 55 m und 90 m eingesetzt. (Die Abmessungen sind dem Diagramm unten zu entnehmen.)

Zwar ist die Große Zielscheibe mit ihrem Durchmesser von 1,58 m (*ô-mato*) für das Weitschießen Standard, es kann jedoch auch eine Scheibe eingesetzt werden, die halb so groß ist. Diese so genannte „Halbe“ Zielscheibe (*han-mato*) hat einen Durchmesser von 79 cm.

Der Rahmen auf dem die Große Zielscheibe befestigt wird, wird *mato-gushi* genannt und hat die Form eines japanischen Tempeltors (siehe Zeichnung). Zwei Pfosten von etwa 6 cm Stärke und 2 m Höhe ab Boden tragen eine Querstange von 2,3 m Länge. Die Pfosten sollten mindestens weitere 40 cm in den Boden eingegraben werden.

Die Große Zielscheibe (*ô-mato*) wird 24 cm vor dem Querbalken und den Pfosten und 18 cm über Boden aufgehängt.

Die Halbe Scheibe (*han-mato*) wird so aufgehängt, dass ihr Mittelpunkt auf derselben Höhe hängt wie der einer Großen Scheibe (also 97 cm über dem Boden).

Große Zielscheibe (*ô-mato*)

Rahmen (*mato-gushi*)

#### **Zur Beachtung:**

Zu den verschiedenen Typen von Zielscheiben beim Weitschießen, ihren Abmessungen und ihrer Befestigung beziehe man sich auf die Wettkampf-Regeln des Alljapanischen Kyudoverbandes.

#### **Strohballen (*makiwara*)**

Es versteht sich von selbst, dass Anfänger vor der Strohtonne (*makiwara*) in die Grundbewegungen des Schießens eingeführt werden, aber auch fortgeschrittene Schützen machen von ihr Gebrauch.

Beim Schießen ist darauf zu achten, einen Abstand von einer Bogenlänge (etwa 2 m) und nicht mehr von dem *makiwara* einzuhalten. Durch diesen Abstand werden Unfälle vermieden, insbesondere mit den speziellen Pfeilen für das Schießen vor dem Strohballen, die oft keine Federn haben und darum nur auf diese kurze Distanz geschossen werden können. Wenn möglich, sollte der Durchmesser der Strohtonne 45 cm oder 54 cm betragen. (Vgl. auch den Abschnitt zum Zeremonieschießen „Schießen auf einen Strohballen - *makiwara-sharei*“.)

#### **Das Tragen des Sehnenhalters (*tsurumaki*) und anderer persönlicher Utensilien**

Beim Zeremonieschießen (*sharei*) oder zu anderen Anlässen wie normalen Vorführungen, Wettkämpfen oder anderen Gelegenheiten sollte man darauf achten, keine Armbanduhr zu tragen oder einen Sehnenhalter (*tsurumaki*), Harzbehälter (*girikoire*) oder gar Handtuch vom Gürtel herabhängen zu haben.

Das Tragen des Sehnenhalters (*tsurumaki*) an der Hüfte ist eine Sitte aus der historischen Vergangenheit, als es während des Schießens im Freien keinen Ort gab, um dort Dinge des persönlichen Gebrauchs abzulegen.

### **Kleidung**

Sehr wichtig ist, Kleidung zu tragen, die Ort, Zeit und Gelegenheit entspricht. Dies kann sowohl japanische Kleidung (*wafuku*) wie auch Übungskleidung (*kyudogi*) sein. Als Farbe für die japanischen Socken (*tabi*) ist weiß zu wählen und sie sollten wie die anderen Kleidungsstücke sauber sein und der Etikette entsprechen.

Beim Schießen in japanischer (*wafuku*) wie auch Übungskleidung (*kyudogi* - Farbe vorzugsweise weiß) sollte die *hakama* besser vom Typ *machidabakama* (hosenartig) sein. Schießen männliche Schützen in japanischer Kleidung mit Wappen (*mondokoro*) ist es nicht wünschenswert, wenn sie dabei darunter westliche Unterwäsche oder ein T-Shirt oder eine *hakama* des Typs *andonbokama* (rockartig) tragen.

## **Bezeichnungen für die Kyudoausrüstung**

**Bogen (*yumi*)**



**Handschuh (*yugake*)**

**Pfeil (*ya*)**

## **Bezeichnungen für die Teile der Schießhalle (*dôjô*)**

## Prüfungsbedingungen

(Die folgenden Ausführungen sind Auszüge aus der Prüfungsordnung des Deutschen Kyudo Bundes e.V., die auf der entsprechenden Prüfungsordnung des Alljapanischen Kyudoverbandes, beruhen, die am 15. September 1953 in Kraft getreten ist)

### Lehrer-/Ehrentitel (*shôgo*)

#### *Hanshi* (Großmeister)

Träger des 8. *Dan*-Grades, sowie *Kyoshi*. Er muss Tugend, Reinheit, reife Kunst und hohes Wissen verkörpern. Insbesondere in der Welt des Kyudo muss er ein hervorragendes Beispiel sein.

#### *Kyoshi* (Lehrer/Professor)

Träger des 6. *Dan*-Grades und *Renshi*. Er muss im Besitz von Charakter, Kunst und Weisheit sein. Er muss die für den Kyudo Unterricht notwendige Kultur sowie das Wissen und die Fähigkeiten zum Bogenschießen in bemerkenswerter Weise erreicht haben.

#### *Renshi* (Lehrer)

Träger des 5. *Dan*-Grades. Er muss Beständigkeit (Prinzipien und Konstanz) sowie die Fähigkeit zum Lehren haben. Die Kunst muss ausgefeilt sein und er muss bemerkenswerte Ergebnisse erzielt haben.

### *Dan*- und *Kyû*-Grade

#### (1) 5. *Kyû* (*gokyû*)

##### *Dojo*-Etikette

Handhabung der Geräte, soweit dies zum Schießen selbst notwendig ist (Pflege von Bogen, Handschuh und Pfeilen; Spannen und Entspannen des Bogens in korrekter Weise; Pflege und Verstärken der Sehne mit korrektem *tsuruwa* und *nakajikake*)

Die *hassetsu*-Abfolge ist korrekt erlernt worden und die Form im Großen und Ganzen in Ordnung.

Alle Stufen sind mit eingelegtem Pfeil vor dem *makiwara* auszuführen.

Die Sicherheitsordnung muss unterschrieben vorliegen.

#### (2) 4. *Kyû* (*yonkyû*)

Alle Fertigkeiten aus dem 5. *Kyû* müssen gekannt sein. *Hozuke* und korrektes Zielen müssen zum Bestehen der Prüfung erlernt sein.

Die Handhabung der Geräte ist so weit fortgeschritten, dass der Prüfungsanwärter alle übrigen Arbeiten an den Geräten selbst ausführen kann (Kürzen und Verstärken der Sehne, Wickeln des Griffleders, Einsetzen von Pfeilnocken, -spitzen und -federn. Bau und Charakter des japanischen Bogens müssen in den Grundzügen bekannt sein. Wissen um die verschiedenen Scheiben und Herstellung des *mato*).

Die *hassetsu*-Folge wird selbst fließend ausgeführt. Vor dem *makiwara* ist gelernt worden, wie man den Pfeil abschießt und die Form ist so gut, dass es nun möglich ist, gegen das *mato* zu schießen.

### 3. *Kyû (sankyû)*

Alle Fertigkeiten aus den vorgenannten Prüfungen müssen gekonnt sein.

Die generellen Bewegungen des Schießens (*hassetsu*) sind erlernt und die Handhabung von Bogen und Pfeil sind verstanden worden. Es ist zu erkennen, dass unter sachgemäßer Anleitung geübt wurde. Dies schließt die Bewegungen vor und nach dem Schießen (*dosa*) ein. Die Prüfung findet vor dem *Mato* statt.

### 2. *Kyû (nikyû)*

Ausführung und Ausübung des Schießens zeigen gegenüber dem 3. *Kyû* Fortschritte. Das Auslösen des Schusses (*hanare*) gelingt fließend (stetige Weiterführung des *nobiai*).

### 1. *Kyû (ikkyû)*

Es ist zu erkennen, dass die Form des Schießens und die Bewegungen vor und nach dem Schießen im Großen und Ganzen korrekt sind. Die Bewegungen werden mit Aufmerksamkeit und Sorgfalt ausgeführt.

Die "3 und/oder 5 Kreuze" werden erreicht. Die Pfeile fliegen in Richtung des *mato*.

### 1. *Dan (shodan)*

Die Form des Schießens und die Bewegungen vor und nach dem Schießen entsprechen der Standardform.

Die Pfeile konzentrieren sich in der Nähe des *mato*, bei einer Streuung von maximal 45 cm Durchmesser.

### 2. *Dan (nidan)*

Schießform und Bewegung sind in der richtigen Ordnung und entsprechen der Standardform. Das Verhältnis der Kräfte beim Spannen ist richtig. Die Pfeile zeigen ein geschlossenes, nur gering gestreutes Trefferbild und ein Pfeil sollte möglichst das *mato* treffen.

### 3. *Dan (sandán)*

Die Schießform ist gefestigt, die Bewegungen vor und nach dem Schuss wurden sich zu eigen gemacht, die Atmung ist richtig und die Bewegungen sind koordiniert. Die Technik ist im Einklang mit der Grundform, die Pfeile fliegen gerade und 50 Prozent treffen das *mato*.

### 4. *Dan (yondan)*

Der Zustand des 3. *Dan* ist gemeistert.

Das *hanare* ist kräftig und scharf. Das *mato* muss getroffen werden.

### 5. *Dan (godan)*

Schießform, Kunst und Bewegungen entsprechen den Regeln. Verfeinerungen und Eleganz können mit dem Bogen ausgedrückt werden. Das *mato* muss getroffen werden.

Die verschiedenen Aspekte des Kyudo wurden gut studiert. Die Aspekte des Kyudo sind in den *rokka* (= sechs Fächer) niedergelegt: *kyuri* (Theorie der Kunst), *kyurei* (Zeremonie und Form), *kyuho* (Handhabung), *kyuko* (Herstellung) *kyuki* (Apparat), *renshin* (Training des Geistes).

### 6. *Dan (rokudan)*

Es ist zu erkennen, dass die Technik exzellent geworden ist. Die Aspekte des Kyudo wurden sehr gut studiert und es drückt sich eine Verfeinerung in Geist und Wissen aus.

### 7. *Dan (nanadan)*

Form, Kunst und Bewegungen kommen aus sich selbst heraus. Die Verfeinerung hat einen hohen Grad erreicht und die Expertenebene ist erreicht worden.

8. *Dan (hachidan)*

Die technischen Fähigkeiten sind reif, verfeinert und elegant. Die Kunst ist exzellent und mit der Technik zur Meisterschaft integriert.

Anmerkung: Schöpferkraft, Charakter und eigene Ideen über das Kyudo sind in der Darstellung der Kunst und Technik mit inbegriffen.

9. *Dan (kudan)*

Das Wesen des Kyudo wird transparent in der Person.

10. *Dan (judan)*

Die ANKF macht hier keine Angaben

## **Diagramme der Acht Phasen des Schießens** **(*shahô-hassetsu*)**

### **Bestimmung der Auszugslänge des Pfeils (*yazuka*)**

Die Auszugslänge des Pfeils ist abhängig von der individuellen Armlänge. Gemessen wird sie bei ausgestrecktem Arm von der Mitte des Halses bis zu den Fingerspitzen. (Die Auszugslänge des Pfeils wird *yazuka* genannt). Aus Sicherheitsgründen sollte die tatsächliche Pfeillänge 6-6 cm mehr betragen als die Auszugslänge.

### **Das Setzen der Füße (*ashibumi*)**

Eine Auszugslänge (*yazuka*)

(1) Die Ein-Schritt-Methode: Mit Blick auf das Ziel wird der linke Fuß einen halben Schritt in Richtung Ziel bewegt und dann der rechte Fuß gegen die linke Fußinnenseite bewegt und danach mit einer fächerartigen Bewegung einen vollen Schritt nach rechts gestellt. Die Bewegung ist durchzuführen, ohne zu den Füßen hinab zu blicken.

(2) Die Zwei-Schritt-Methode: Mit Blick auf das Ziel wird der linke Fuß einen halben Schritt in Richtung Ziel bewegt, dann hinuntergeblickt und der rechte Fuß einen halben Schritt in zum Ziel entgegengesetzter Richtung gesetzt.

Zentrum des Körperschwergewichts

### ***uchiokoshi* - Heben des Bogens**

Aus der Position der Vorbereitung des Bogens (*yugamae*) erhebt man beide Fäuste mit einer kreisförmigen Bewegung auf gleiche Höhe bis auf über Stirnhöhe. Die Schultern bleiben gesenkt und werden durch die Bewegung nicht beeinflusst. Man konzentriert die geistige Energie (*kiai*) in Beinen (*sokushin*), Hüften und Unterleib (*tanden*). Es wird keine Kraft in Brust und Schultern gegeben.

### ***hikiwake* - Aufziehen des Bogens**

Der Auszug erfolgt mit dem Gefühl, als ob die Nocke bis hierher reichen würde, und man zieht die Sehne mit dem Ellenbogen (nicht mit dem Handgelenk) auf.

Im Stadium des halben Auszugs (*churiki* oder *daisan* = *oshi dai moku sanbun no*) und zieht gleichmäßig nach links und rechts bis zum vollen Auszug (*kai*) auf.

Mit der Streckkraft des linken Armes drückt man den Bogen so auf, als ob man ihn gerade unterhalb des *metsukebushi*-Knotens aufdrücken würde.

Der Griff der linken Hand (*tenouchi*) wird im Stadium des halben Auszugs (*daisan*) hergestellt.

Zweite Zielposition: Die Scheibe sollte im Bereich des linken Ellenbogens sichtbar sein.

Der Auszug erfolgt mit dem Gefühl, als ob man die untere Spitze des Bogens (*motohazu*) mit dem rechten Ellenbogen ziehen würde.

### **Halber Auszug (*daisan, churiki*)**

Der Pfeil sollte parallel zur Schulterlinie hin ausgezogen werden.

Man streckt beide Ellenbogen.

### **Bewegungslinie von Pfeil (*ya-michi*) und Sehne (*tsuru-michi*)**

Vierte Zielposition (*kai*)

Dritte Zielposition (*sanbun no ni*)

Zweite Zielposition (*daisan*)

Erste Zielposition (*uchiokoshi*)

### ***kai* - Voller Auszug**

Geist und Körper werden für das bevorstehende Auslösen vereint. Man sollte den Atem nicht zu stark in der Brust anhalten, sondern allmählich die Kraft im Unterleib bis zum Höhepunkt kurz vor dem Auslösen steigern.

### ***gobu no tsume* - Verfestigen der Fünf Teile**

Rechte und linke Hand sowie die beiden Schultern werden festgesetzt. Die Brust wird durch Strecken fest gemacht

### ***hachibu no tsume* - Verfestigen der Acht Teile**

Zusätzlich zum *gobu no tsume* (Verfestigen der fünf Teile) werden die Beine, Hüften und der Unterleib (*hara*) in den Prozess einbezogen.

### **Die Fünf Kreuze (*goju-jûmonji*)**

1. Bogen und Pfeil
2. Bogen und Griff der linken Hand (*tenouchi*)
3. Handschuhdaumen (*yugake*) und Sehne
4. Mittellinie der Brust und Verbindungslinie der Schultern
5. Halslinie und Pfeil

Wichtig ist die Zusammenarbeit dieser fünf Beziehungen zu verstehen.

Die Schulterlinie wird an den Pfeil gebracht.

Vierte Zielposition

### ***hanarae* - Auslösen**

Man dehnt die Brust bis sie sich öffnet und der Pfeil sich löst. Man streckt den Körper ausreichend aufwärts und nach links und rechts (*nobiai*). Acht bis neun Zehntel der geistigen Energie werden im Unterleib versammelt und der Pfeil wird durch die treibende Kraft von Willen und Geist (*kiai*) ausgelöst.

### ***zanshin* - Verbleibende Form (Geist)**

Nach dem Auslösen des Pfeils verändert man nicht seine Haltung, sondern betrachtet die Einschlagsstelle des Pfeils. Man soll dabei nicht den Fokus der geistigen Energie (*kiai*) verlieren und ausreichend die Ausdehnung der Energie (*nobiai*) erhalten, während man den Bogen senkt (*yudaoshi*).

*Zanshin* stellt durch die verbleibende Form des Kreuzes aus der Senkrechten und Waagerechten (*tateyoko-jūmonji*) entscheidend das Ergebnis des Schießens dar.

### ***yudaoshi* - Senken des Bogens**

Man regelt das Atmen und bringt beide Fäuste zu den Hüften herunter. Dann wendet man ruhig den Blick zurück (*monomi*).

## Nachwort

Zweifellos hat die Erstellung des Kyudo-Handbuchs (*Kyudo Kyôhon*, Band I) über die Jahre beträchtlich zur Weiterentwicklung des Kyudo beigetragen.

Um dem Fortschritt Rechnung zu tragen, der sich im derzeitigen Niveau des Schießens manifestiert, haben wir es jedoch für notwendig erachtet den Inhalt des Kyudo-Handbuchs, Band I, zu erweitern. Im März 1969 wurde in Hakone ein gemeinsames Studientreffen der Lehrer veranstaltet, um die Grundprinzipien für die vorliegende Fassung zu erarbeiten. Als Ergebnis von eineinhalb Jahren sorgfältiger Arbeit und nach reiflicher Überlegung haben wir schließlich die revidierte und erweiterte Ausgabe zusammengestellt, die dem vorliegenden Handbuch zugrunde liegt.

Parallel sind die Handbücher II und II veröffentlicht worden [diese liegen noch nicht in Übersetzung vor, Anm. d. eng. Übersetzers], die sich beide vornehmlich mit der Technik des Schießens selbst auseinandersetzen. Wir hoffen, dass sie zusammen mit dem vorliegenden Band zu den Grundlagen nützliche Werkzeuge zur meisterlichen Ausübung der Kunst des Kyudo werden.

Nachstehend folgen die Namen der Mitglieder des Gründungskomitees zu den Grundlagen des Schießens (*shahô*) und des Herausgeberkomitees zur Zeit der Veröffentlichung des Kyudo-Handbuchs, Band I.

Mitglieder des Gründungskomitees zu den Grundlagen des Schießens (*shahô*):

Meister: Tanatsugu Chiba  
Yozaburo Uno  
Sakae Urakami  
Masakichi Kaminaga  
Tasuku Takagi

Herausgeberkomitee:

Meister: Hisashi Murakami  
Joi Takeuchi  
Hisao Ishioka

Die folgenden Meister wurden mit der Leitung der Revision und betraut:

Herausgeberkomitee:

Meister: Hisashi Murakami  
Ikuo Fukuhara  
Shintaro Kubota  
Kiyonobu Ogasawara

Schließlich möchten wir Meister Keikichi Nakano unseren ausdrücklichen Dank aussprechen, der von Anfang an keine Mühe gescheut hat, um Quellen und weiteren Rat zugänglich zu machen.

April 1971

Wir möchten ferner Herrn Liam O'Brian für seine Übersetzung des japanischen Textes ins Englische unseren Dank aussprechen. Wir erkennen mit Dankbarkeit seinen Einsatz in der Ausführung dieser Arbeit an.

Alle Rechte vorbehalten.