

# **BASISTEXTE DER HEKI SCHULE**

## **HASSETSU**

**Version vom 14.2.2011**

**BEARBEITUNG**

**Manfred Speidel  
Roland Pohl**

## **VORWORT**

Diese Zusammenstellung von Manfred Speidel und Roland Pohl im Februar 2011 basiert auf den niedergeschriebenen Hassetsu und den Zeichnungen von Prof. Genshiro Inagaki, 9. Dan Hanshi, anlässlich des ersten Kyudoseminars 1969 in Hamburg, übersetzt von Manfred Speidel, sowie der Bildertafel „Das Bogenschießen nach den Regeln der Kyudo-Schule HEKI RYU INSAI HA“, 1991, übersetzt von Hans Gundermann.

Dieser Text darf für Lehr- und Studienzwecke kopiert und weitergegeben werden.

## BASISTEXTE DER HEKI SCHULE

### Inhaltsverzeichnis

SCHRITTE VOR UND NACH DEM SCHIEßEN.....	4
HASSETSU.....	5
1. <i>ASHIBUMI</i> (Setzen der Füße, Stand).....	5
2. <i>DÔZUKURI</i> (Ausrichten des Körpers) .....	6
3. <i>YÛGAMAE</i> (Stellung des Bogens).....	7
3.1 <i>TORIKAKE</i> (Fassen der Sehne und Halten des Pfeils mit der rechten Hand) .....	7
3.2 <i>TENOUCHI</i> (Ansetzen der linken Hand am Bogen) .....	8
3.3 <i>MONOMI</i> (Blick zum Ziel mit dem ersten Aufspannen).....	10
4. <i>UCHIOKOSHI</i> (Heben des Bogens) .....	10
5. <i>SANBUN NO NI</i> (Zweidrittel Auszug).....	11
6. <i>TSUMEAI / NOBIAI / YAGORO</i> .....	12
6.1 <i>TSUMEAI</i> (Voller Auszug, Verfestigung) .....	12
6.2 <i>NOBIAI</i> (Strecken, Ausdehnen) .....	13
6.3 <i>YAGORO</i> (Maximum des NOBIAI).....	13
7. <i>HANARE</i> (Auslösen) .....	13
8. <i>ZANSHIN</i> (Die verbleibende Form).....	15
KÖRPERHALTUNG UND MUSKELARBEIT .....	16
BESONDERHEITEN BEIM ÜBEN .....	18
Üben mit der Gummizwille ( <i>GOMU YUMI</i> ).....	18
Den Bogen leer ausziehen ( <i>KARABIKI</i> ) .....	18
Üben mit Handschuh und Pfeil .....	18
Besonderheiten beim ersten Abschuss .....	18

## SCHRITTE VOR UND NACH DEM SCHIEßEN

Der Bogen wird in der linken, die Pfeile in der rechten Hand an der Hüfte gehalten. Das obere Ende des Bogens befindet sich etwa 10 cm über dem Boden in der Mittelachse des Schützen. Die Pfeile werden an den Spitzen gefasst – der Zeigefinger verdeckt sie - und symmetrisch zum Bogen gehalten.

In dieser Haltung tritt man vor das Ziel und dreht sich um 90° nach rechts. Das Ziel befindet sich dann links vom Körper.

Es folgt das ASHIBUMI (siehe S. 5)

Dann wird der Pfeil an der Bogensehne befestigt. Dabei wird der Bogen senkrecht in der Mitte vor dem Körper so weit hoch gehalten, dass der Schütze mit dem rechten Arm den Pfeil anlegen und die Nocke gut sehen kann. Der Zeigefinger der Bogenhand hält den eingnockten Pfeil. Die rechte Hand hält die Sehne etwa 30 cm unterhalb des Pfeiles und setzt das untere Bogenende auf der linken Kniescheibe auf. Der linke Arm wird seitwärts im Winkel von ungefähr 45° von der Mittelachse des Körpers ausgestreckt. Die geschlossene rechte Hand wird am Bauchnabel zum DÔZUKURI angelegt.

Dann folgen die weiteren HASSETSU bis zum ZANSHIN.

Nach dem ZANSHIN wird YUDAOSHI, das Zurückbringen des Bogens, wie folgt ausgeführt: Der Bogen und die rechte Hand werden direkt an die Hüfte zurück gebracht. Der Bogen kommt in die Ausgangsstellung. Danach wird der Kopf zurückgedreht, die Augen schauen geradeaus. Hat sich der Bogen nicht gedreht (Yugaeri), wird er mit der Spitze am Boden aufgesetzt, die Sehne nach außen gedreht und die Bogenspitze wieder um 10 cm angehoben. Danach wird der rechte, dann der linke Fuß in die Ausgangsposition zurückgebracht.

Das HEKI TAIHAI wird in diesem Text nicht beschrieben.

## HASSETSU

Die acht Formen des Bewegungsablaufes

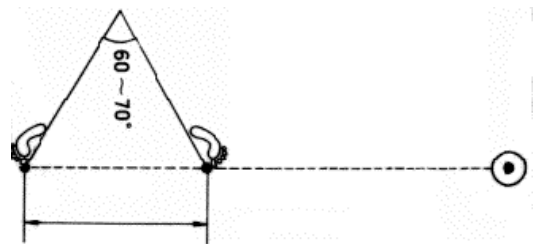
### 1. ASHIBUMI (Setzen der Füße, Stand)

ASHIBUMI legt die Beziehung zwischen dem Körper und dem Ziel fest. Durch ein korrektes ASHIBUMI soll der Körper im Augenblick des Auslösens seine stabile Stellung beibehalten können.

#### Durchführung

Man blickt zuerst auf die Mitte des Mato, zieht mit den Augen eine gedachte Linie von der Mitte des Mato zu den Füßen und setzt an diese gedachte Linie die Spitze des linken großen Zehs, dann in der Fortsetzung die Spitze des rechten großen Zehs. Es müssen die nachfolgenden Positionen erreicht werden:

- Die Ziellinie durch die Mittelachse der Zielscheibe bildet mit den beiden Fußspitzen der gespreizten Beine eine gerade Linie.
- Der Abstand zwischen den beiden Fußspitzen ist gleich der Auszugsweite des Bogens, YATSUKA.
- Die Füße sind leicht nach außen gedreht und schließen einen Winkel von  $60^\circ$  bis  $70^\circ$  ein.



#### Auszugsweite (YATSUKA)

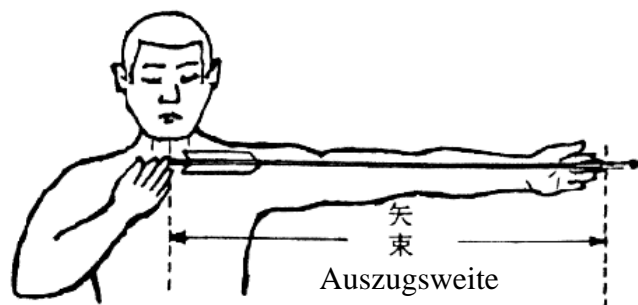
YATSUKA meinte früher die Pfeillänge, die z.B. als Standardlänge mit 10 Faustbreiten (ca. 75 cm) angegeben wurde (s. Mokuroku Stichwort Nr. 5). Heutzutage meinen wir mit YATSUKA die Auszugsweite.

In der Tradition ist die Auszugsweite gleich der „halben Körperlänge“, was vormals den Körperproportionen der Japaner entsprach.

Gemessen wird die Auszugsweite mit dem Pfeil als Abstand zwischen der Halsmitte und der Spitze des Mittelfingers der linken Hand beim ausgestreckten Arm.

Das entspricht im vollen Auszug dem Abstand zwischen der Daumenwurzel links und der Sehnenrube im Handschuh rechts.

Die Pfeillänge ermittelt man, indem zu der Auszugsweite vier Fingerbreiten des Schützen (die flache Hand ohne Daumen) addiert werden.



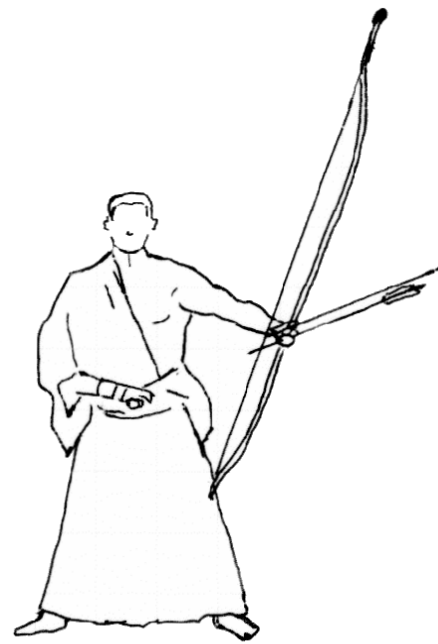
## 2. DÔZUKURI (Ausrichten des Körpers)

Der Oberkörper über dem Becken wird auf der Fußposition (ASHIBUMI) natürlich aufrecht und stabil gebildet. DÔZUKURI muss fest, aber ohne Verkrampfung sein.

Dabei ist das Becken das Zentrum des Körperschwerpunktes und Bindeglied zwischen den Beinen und dem Oberkörper. Um diese Verbindung stabil zu machen, wird das Becken leicht und ohne Verkrampfung nach vorne unten gedreht. Es muss das Gefühl eines „Verschlusses“ entstehen.

### Durchführung

Die untere Spitze des Bogens wird auf dem linken Knie abgestellt und der linke Arm ca. 45° nach links ausgestreckt. Die rechte Hand, natürlich geschlossen (in der TORIKAKE-Stellung), ruht etwas unterhalb des Nabels; in früherer Zeit auf dem Griff des WAKIZASHI, des Kurzschwertes.



Man unterscheidet:

- CHÛ NO DÔZUKURI: mittiges DÔZUKURI beim Bogenschießen auf 28 m
- SORU DÔZUKURI: zurückgebeugtes DÔZUKURI beim Schießen auf große Distanzen, 100 – 200 m
- KAGAMU DÔZUKURI: vorgebeugtes DÔZUKURI beim Schießen zu Pferd oder auf dem Boot
- KAKARU DÔZUKURI: seitlich nach links gebeugtes DÔZUKURI bei niedrigem oder nahem Ziel
- NOKU DÔZUKURI: seitlich nach rechts gebeugtes DÔZUKURI bei hohem Ziel



### 3. YÛGAMAE (Stellung des Bogens)

Der Pfeil wird an der Sehne befestigt. Für das normale Bogenschießen auf 3 bis 60 m Distanz befindet sich der Nockpunkt etwa eine Pfeilbreite über dem Schnittpunkt der Geraden, die im rechten Winkel zur Sehne und durch den Übergang zwischen Griffleder und TÔ-Wicklung geht.

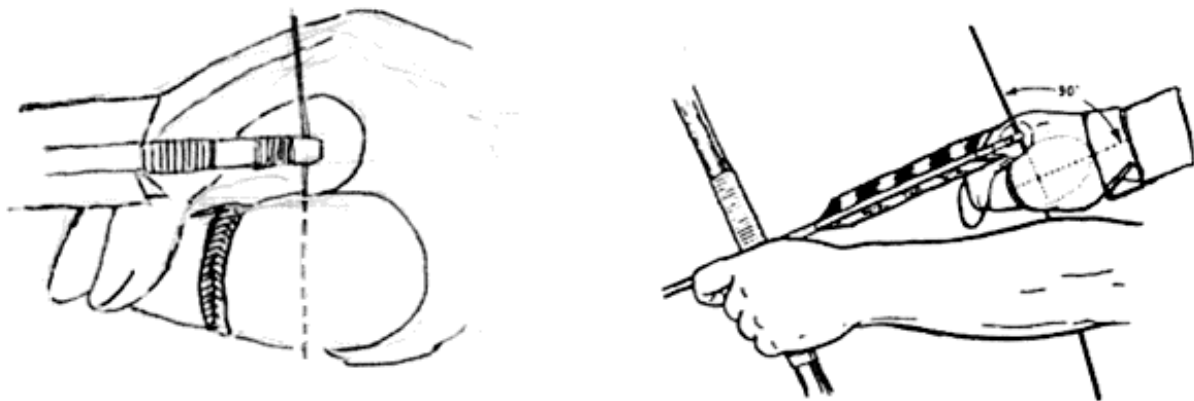
#### Schritte

1. Die rechte Hand fasst die Sehne und hält den Pfeil (TORIKAKE).
2. Die Bogenhand umgreift den Bogen (TENOUCHI).
3. Das Ziel wird ins Auge gefasst (MONOMI).

#### 3.1 TORIKAKE (Fassen der Sehne und Halten des Pfeils mit der rechten Hand)

##### Durchführung

- Für das TORIKAKE wird der Bogen in die Körperachse zurückgedreht, so dass die Sehne im Bereich der Nocke geradeansichtig und mittig vor dem Körper steht.
- Etwa 15 cm unterhalb des Pfeils wird die Daumengrube des Handschuhs in die Sehne eingehängt. Nun wird der Mittelfinger, dann der Zeigefinger mit dem jeweils ersten Gelenk auf den Daumen gelegt. Ringfinger und kleiner Finger werden eingerollt.
- Die so geschlossene Hand wird an der Sehne hoch geführt, indem die Hand leicht nach außen gedreht und zum Pfeil geführt wird, so dass der Pfeil noch circa eine Pfeilbreite oberhalb des Daumens liegt.
- Durch Zurückdrehen der Hand drückt der Zeigefinger an den Pfeil und gegen die Sehne.



Der Winkel zwischen dem Daumen des Handschuhs (BÔSHI) und der Sehne beträgt ca. 90°. Er muss bis zum HANARE unverändert beibehalten werden. Im rechten Handgelenk darf kein Knick entstehen.

##### Anmerkung

Bei ANKF Prüfungen werden die Blickführung beim ASHIBUMI und die Armhaltung beim DÔZUKURI entsprechend den Regeln der ANKF durchgeführt. Ab dem TORIKAKE werden ausschließlich die Regeln der HEKI-INSAI-HA Schule eingehalten.

### 3.2 TENOUCI (Ansetzen der linken Hand am Bogen)

TENOUCI ist die Form der linken Hand am Bogengriff. Um den Bogen zugleich drücken und drehen zu können, wird die Hand zu einem Griff geformt, der MOMIJI GASANE, Ahorn-Griff genannt wird, in Anspielung auf die Entwicklung des Ahornblattes im Verlauf der Jahreszeiten (siehe Mokuroku Stichwort Nr. 17).

#### Durchführung

Zum Ausführen des TENOUCI wird der linke Arm mit dem Bogen wiederum etwa 45° nach links gedreht. Der rechte Arm wird in diese Position mitgeführt.

1) Für den Griff wird die „Schwimmhaut“ zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger (**b** auch TORAKUCHI, Tigermaul genannt), circa 1-1,5 cm unterhalb der TÔ-Wicklung, angesetzt und von unten an den Bogen hochgedrückt, so dass die Haut völlig eingerollt ist und den Bogengriff fest umschließt. Die Hand sitzt so hoch, dass der Pfeil an der TÔ-Wicklung liegt. Die Mitte **b** der Schwimmhaut muss auf den Punkt **B** am Bogen treffen.

Der Punkt **B** liegt auf der Griffinnenseite etwas links von der Mittelachse mit einem Verhältnis von 3 (von links) zu 7 (von rechts) oder 4 (von links) zu 6 (von rechts), entsprechend der individuellen Hand.

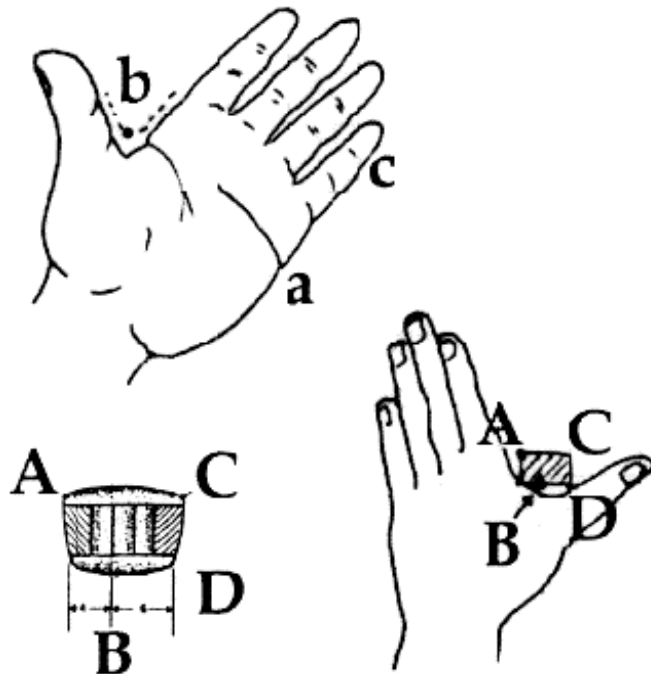
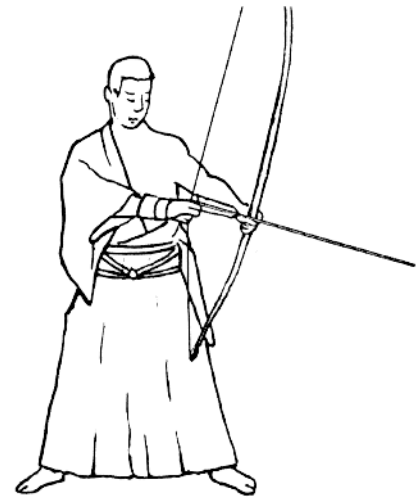
Damit wird der Ort der Daumenwurzel am Punkt **D**, der rechten Innenkante des Bogengriffes festgelegt. Er darf beim weiteren Anlegen der

Hand und während des gesamten Schussablaufes bis zum Ende des NOBIAI nicht mehr verändert werden.

2) Nun wird die Handlinie **a** (TENMONKIN) an die Kante **A** des Bogens gelegt. Die Hand ist dabei so klein wie möglich zu halten und zu einem „Schäufelchen“ zu formen.

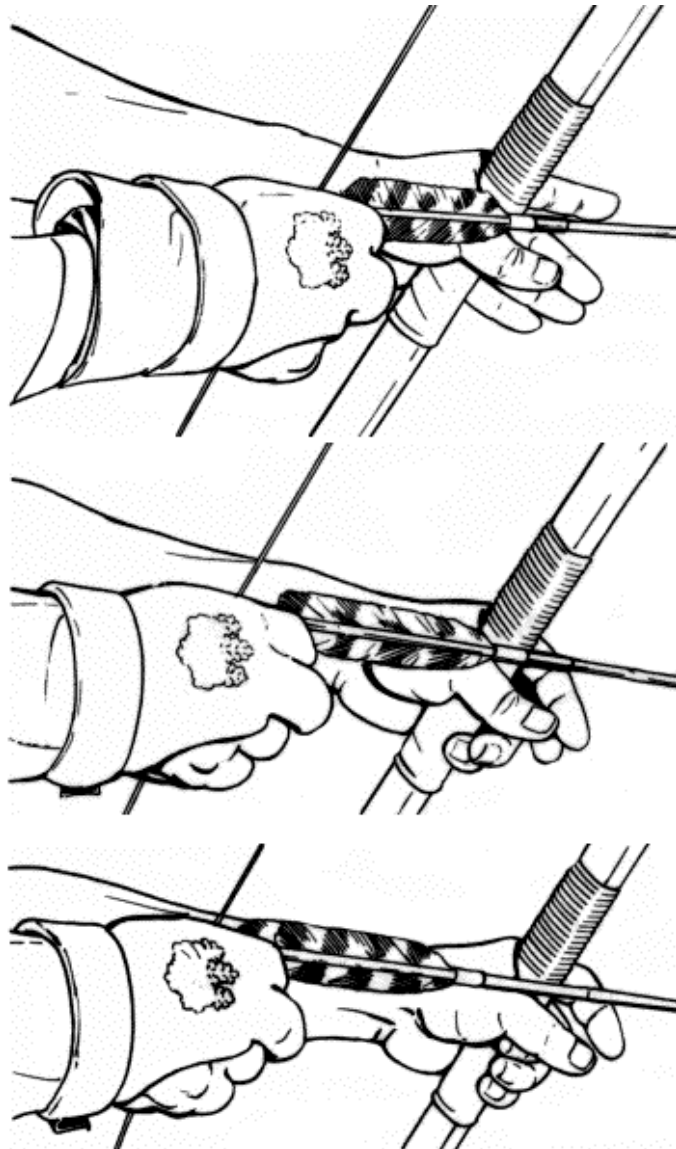
3) Das erste Glied **c** des kleinen Fingers wird mit der Fingerbeere an die Seite C-D des Bogens geschoben, möglichst nah an die Daumenwurzel heran und im rechten Winkel zum Bogengriff. Dabei sitzt das erste Gelenk an der Kante **C**. Zwischen Daumen und kleinem Finger wird zuerst der Ringfinger, dann der Mittelfinger von hinten kommend an der Seite eingeschoben. Der Mittelfinger wirkt wie ein Keil zwischen Daumen und Ringfinger. Die Nägel der drei Finger bilden entlang der Bogenkante **D** eine gerade Linie. Diese Form der Hand wird MOMIJI GASANE genannt.

Da das Ansetzen des TENOUCI mit Kraft geschieht, wird unter Beibehaltung der Form die Kraft nach Fertigstellung des TENOUCI aus der Hand genommen und erst im Laufe des Ausziehens mit dem Anwachsen des Zuggewichtes die Schließ- und Drehkraft ohne Formveränderung erhöht.



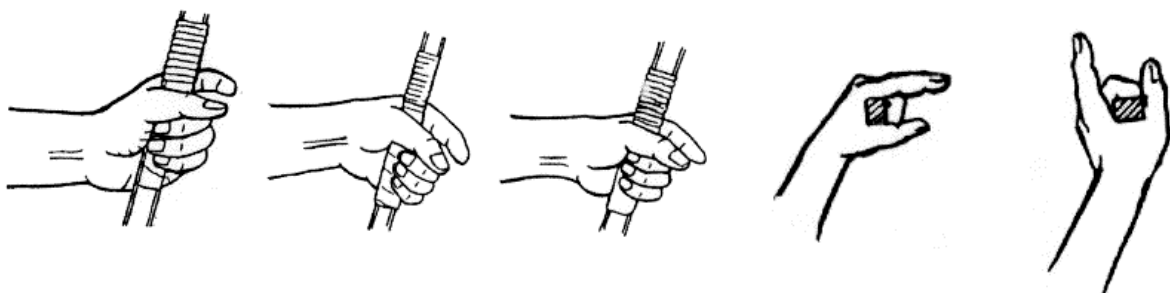


TENOUCI beim Ansetzen des Griffes



SHITA OSHI	UWA OSHI	NAKA OSHI	HIKAE SUKI	HAIRI SUKI
von unten drücken	von oben drücken	<b>mittig drücken</b>	nach rechts	nach links
falsch	falsch	<b>richtig</b>	falsch	falsch

Ansichten von oben

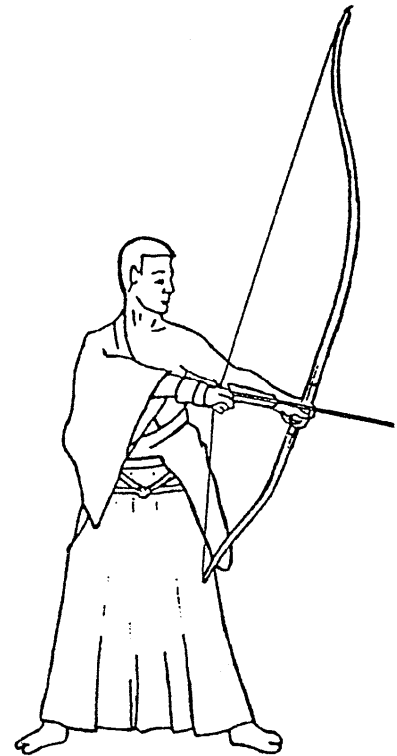


### 3.3 MONOMI (Blick zum Ziel mit dem ersten Aufspannen)

Mit dem ersten Aufspannen des Bogens wird das MATO, die Zielscheibe, mit einer Drehung des Kopfes ins Auge gefasst.

#### Durchführung

Während die rechte Hand in ihrer Position bleibt, öffnet die linke Hand den Bogen etwa 12 cm in Richtung zum Ziel (OSHI BIRAKI, drückend öffnen). Dabei führt der rechte Unterarm vom Ellbogen aus eine leichte Innendrehung, HINERI, aus. Danach wird der Kopf ganz natürlich so zum Ziel gedreht, als würde jemand vom Ziel her rufen. Der Kopf steht dabei senkrecht. Beim Drehen des Kopfes muss der rechte aufsteigende Genickmuskel vertikal sein, um im vollen Auszug mit dem Pfeil einen rechten Winkel zu bilden. Der Kopf darf nicht zu sehr auf die Seite gedreht werden, da sonst die Schultern blockiert werden.



### 4. UCHIOKOSHI (Heben des Bogens)

UCHIOKOSHI bezeichnet das Emporheben des Bogens. Diese Position ermöglicht eine geeignete Ausgangsstellung zum Öffnen des Bogens.

#### Durchführung

Der Bogen wird mit Führung der rechten Hand so weit empor gehoben, dass er von oben gesehen 25 bis 30 cm vom Körper entfernt ist. Die zum MONOMI angesetzte Spannung des Bogens darf beim Heben nicht nachlassen. Der Auszug kann ein wenig vergrößert werden. Die beiden Schultern dürfen sich nicht anheben. Die linke Hand steht im UCHIOKOSHI ein wenig tiefer als die rechte, d.h. der Pfeil muss etwas nach unten zeigen. Das wird mit dem Bild des „abfließenden Wassertropfens“ auf dem Pfeil (MIZU NAGARE) beschrieben.



## 5. SANBUN NO NI (Zweidrittel Auszug)

SANBUN NO NI bedeutet wörtlich: zwei von drei, auch zwei Drittel. Es ist der zweite Auszug von dreien:

1. Das Aufspannen des Bogens vor dem MONOMI, auf ungefähr ein Drittel
2. Das Aufspannen in das SANBUN NO NI, auf ungefähr zwei Drittel
3. Der volle Auszug zum TSUMEAI

### Zweck

Im SANBUN NO NI besteht die Möglichkeit der Kontrolle und Korrektur aller wesentlichen Positionen, die für das Vorbereiten des TSUMEAI nötig sind:

- Kontrolliere die NAKA OSHI Form (s. S. 9) der Bogenhand.
- Kontrolliere und bestimme die korrekte Bewegungslinie der Sehnenhand zum vollen Auszug (TSURUMICHI O TADASU).
- Kontrolliere die Verteilung der Kräfte zwischen links und rechts.
- Kontrolliere die korrekte Position und die entspannte Form der Schultern.
- Schätze die Entfernung und Lage des Zieles ein.



### Durchführung

- Das Öffnen des Bogens:  
Die linke Hand drückt den Bogen. Die rechte Hand zieht zur gleichen Zeit so weit aus, dass das Ohr von vorne gesehen noch verdeckt ist, der Pfeil kommt bis auf die Höhe der Augenbraue und hat zwei Finger bis eine Faust Abstand vom Kopf. Drücken und Ziehen erfolgt gleichzeitig und gleichmäßig, so dass der Pfeil von der leichten Neigung nach unten im UCHIOKOSHI zum SANBUN NO NI nahezu in die Horizontale kommt.  
Von der Seite gesehen gleiten die Hände vom UCHIOKOSHI über SANBUN NO NI bis zum TSUMEAI entlang einer schrägen Ebene, die im ZANSHIN endet.  
Die Bewegung wird von der Bogenhand geführt. In der Vorstellung drückt der linke Arm die Sehne mit 2/3 der gesamten Kraft und der rechte Arm zieht den Bogen mit 1/3 der Kraft.
- Die beim DÔZUKURI festgelegte Vertikale des Körpers darf beim Ausziehen des Bogens nicht verschoben werden.
- Die im SANBUN NO NI erreichte Position halten beide Hände etwa 2 Sekunden ohne jedoch mit der Kraft nachzulassen.  
Wenn der Körper müde ist, wird sich die Zeit im SANBUN NO NI verkürzen. Beim Schießen mit einem schwachen Bogen soll man die Zeit im SANBUN NO NI verlängern.

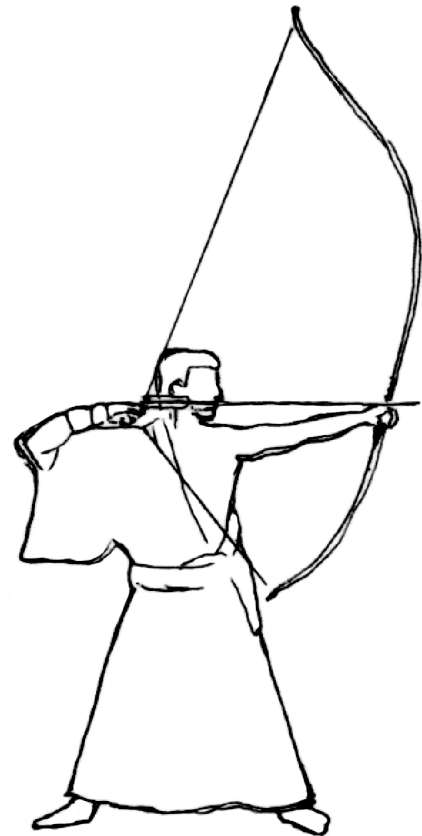
## 6. TSUMEAI / NOBIAI / YAGORO

### 6.1 TSUMEAI (Voller Auszug, Verfestigung)

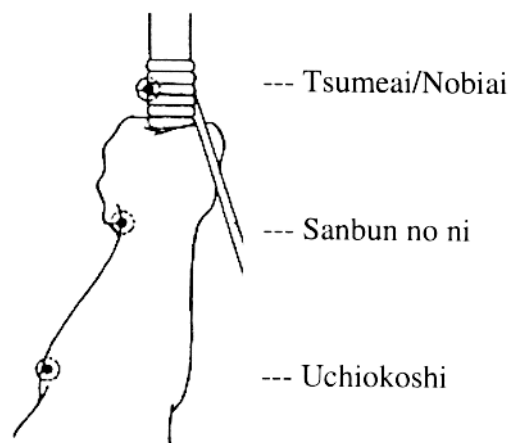
TSUMEAI bedeutet wörtlich „kombinieren“. Die vier Positionen werden erreicht und alle Gelenke verfestigt. Die „Vorbereitungen“ enden hier. Es beginnt der eigentliche Vorgang des Bogenschießens: NOBIAI.

Folgende vier Positionen werden beim TSUMEAI gleichzeitig erreicht:

1. Korrektes Zielen auf das Mato (NERAI).
2. Die volle Auszugsweite ist erreicht (YATSUKA).
3. Der Pfeil berührt die Wange direkt unter dem Wangenknochen (HÔZUKE). Diese Höhe wird bis zum HANARE unverändert beibehalten.
4. Die Sehne berührt die Brust (MUNAZURU).



### Ansicht des Zieles im UCHIOKOSHI, SANBUN NO NI und TSUMEAI



## 6.2 **NOBIAI** (Strecken, Ausdehnen)

Die ganze Kraft des Körpers wird auf die letzte Anspannung hin konzentriert.

### Durchführung

- Während die Bogenhand weiter schließt, ohne dabei die mittlere Form des TENOUCHI zu verändern, drückt die Daumenwurzel die rechte innere Kante des Bogens. Der rechte Arm zieht mit dem Ellbogen weiter und steigert HINERI, die gegen den Uhrzeigersinn schraubende Bewegung. Der rechte Arm soll dabei in der Vorstellung seinen Ansatzpunkt der Drehung eine Faustbreite vom Ellbogen in Richtung zur Hand hin haben. Dieses Weiterziehen muss vom Anfänger sichtbar ausgeführt werden, beim Fortgeschrittenen ist das Weiterziehen kaum wahrnehmbar.
- Der Bogen hat von der Seite betrachtet eine Neigung von 6° bis 8°; das wird FUSERU genannt.
- Das NOBIAI dauert 3 bis 5 Sekunden.

Zum NOBIAI gehören auch:

- die Kraft in beide Beine führen,
- die Position des Beckens stabilisieren (DÔZUKURI),
- die Wirbelsäule senkrecht aufwärts strecken.

## 6.3 **YAGORO** (Maximum des NOBIAI)

Die Anspannung im NOBIAI wird fortgeführt bis das Maximum erreicht ist. Dieses ist der richtige Moment für das Auslösen (HANARE).

## 7. **HANARE** (Auslösen)

HANARE ist das Auslösen der Sehne aus der Daumengrube des Handschuhes.

Das drückende Drehen der Bogenhand, TSUNOMI NO HATARAKI, löst den Abschuss aus, der bewusst durchgeführt wird.

### TSUNOMI NO HATARAKI (das drückende Drehen der Bogenhand)

Zusammen mit dem Schließen des Griffes am TENMONKIN (Kapitel 3.2, Abs. 2) und der Fingerbeere des kleinen Fingers drückt die Daumenwurzel die rechte innere Kante des Bogens. Wie beim Auswringen eines nassen Tuches schließen sich die drei Fingerbeeren und die Daumenwurzel gegeneinander. Die Daumenwurzel initiiert das HANARE mit einem Impuls in Richtung MATO mit einem leichten UWAOSHI als eine kraftvolle Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Die Daumenwurzel darf sich nicht vom Mittelfinger trennen. Die Drehung soll so schnell wie möglich sein. Die Hand bewegt sich dabei diagonal nach hinten unten. Sie bleibt bis zum ZANSHIN geschlossen.

TSUNOMI bezeichnet sowohl die an die Kanten des Bogens angesetzte Hand, wie auch den Druckpunkt der Daumenwurzel an der rechten inneren Bogenkante.

Rechter Arm

Zum Abschuss öffnet sich der abgewinkelte, rechte Arm, indem er aus dem Ellbogen kräftig nach hinten und unten weiterzieht und gleichzeitig HINERI ausführt. Dabei stößt der Ellbogen nach hinten und der Drehpunkt am Unterarm, der in der Vorstellung eine Faustbreite vom Ellbogen in Richtung der Hand liegt, öffnet kraftvoll den Arm, entlang des Pfeiles.

Mittel- und Zeigefinger sind beim Auslösen über den Daumen gegliedert und bilden mit dem Ring-, dem kleinen Finger und der restlichen Hand eine geschlossene Form.

TAI NO WARIKOMI (den Körper einkeilen)

Im NOBIAI ist der Oberkörper zwischen Bogen und Sehne „gezwängt“. Durch das Abschießen der linken Hand sowie die starke Drehbewegung und das Öffnen des rechten Armes wird der gestreckte Oberkörper schnell und scharf nach vorne bewegt.

Bei guter Arbeit von TSUNOMI, rechtem Arm und TAI NO WARIKOMI wird der Pfeil mit maximaler Kraft abgeschossen.

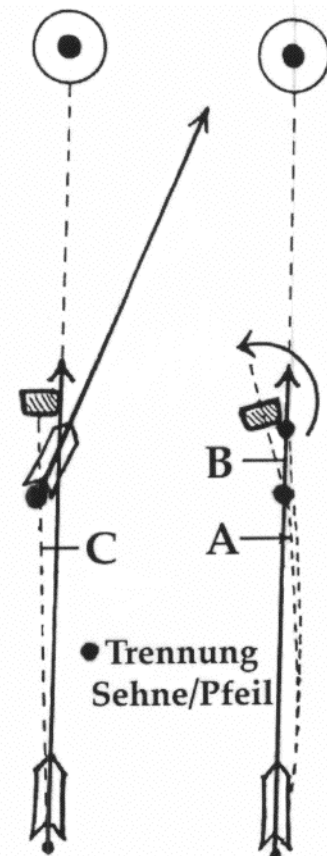
Wird jedoch ohne die Arbeit von TSUNOMI abgeschossen, kann die Sehne die Wange oder den Unterarm treffen. Der Pfeil wird dann nach rechts abgelenkt, schlingert horizontal und hat keine Durchschlagskraft.

Das veranschaulichen nebenstehende Skizzen:

Die innere gestrichelte Linie (A) zeigt den Weg der Sehne mit dem Trennpunkt zwischen Sehne und Pfeil bei schwachem TSUNOMI.

Die äußere gestrichelte Linie (B) ist der Weg der Sehne mit dem Trennpunkt zwischen Sehne und Pfeil bei starkem TSUNOMI.

Die gestrichelte Linie (C) ist der Weg der Sehne mit dem Trennpunkt zwischen Sehne und Pfeil ohne TSUNOMI NO HATARAKI.

Gedicht aus den HIKA des HEKI DANJO

YA O KAKETE  
HIKI SHIBORURU WA  
OBOYURUZO  
HANARE TOKI NI WA  
MUNEN MUSÔ NI.

*Nock the arrow  
draw to the full  
be awake.  
At the moment of release  
is the state of no  
Imagination, no thoughts.*

Nocke den Pfeil ein  
spanne voll den Bogen,  
sei völlig wach.  
Im Moment des Auslösens  
frei von Gedanken  
und Vorstellungen.

## 8. ZANSHIN (Die verbleibende Form)

ZANSHIN wird auf zweierlei Weise verstanden.

1) Wird „SHIN“ mit dem Zeichen MI (身) geschrieben, so bedeutet es Körper.

ZANSHIN wird dann als die verbleibende Form des Körpers übersetzt. Der Einsatz und die Richtung der Kräfte, die während des TSUMEAI und NOBIAI konzentriert wurden, bestimmen diese zurückbleibende Form.

2) Wird „SHIN“ als KOKORO (心) geschrieben, bedeutet es Geist, Seele.

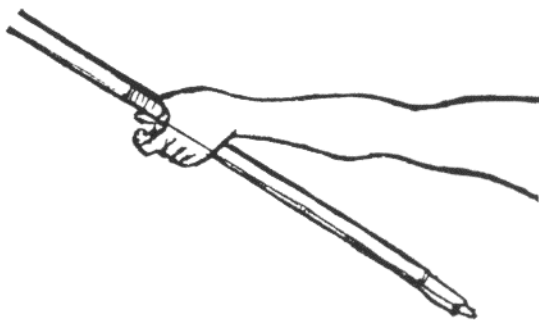
ZANSHIN wird dann als das Zurückkommen der Vorstellungen und Gedanken nach der äußersten Konzentration im und nach dem YAGORO verstanden. Dieses Wiederkehren braucht einige Zeit.



### Durchführung

- Der Bogen ist zum MATO hin ungefähr 12-15° geneigt und von der Seite aus gesehen 6° bis 8° nach vorne geneigt.
- Die linke und rechte Hand stehen auf gleicher Höhe, etwa eine Faustbreite tiefer als die Position des TSUMEAI. Die Distanz zwischen der Bogenhand im NOBIAI und der Position im ZANSHIN beträgt beim Fortgeschrittenen 4 SUN, 12 cm; bei Anfängern soll sie größer sein, mindestens 15 cm. Die rechte Hand erreicht beim Fortgeschrittenen einen Abstand von 8 SUN, 24 cm, gegenüber der Position im NOBIAI. Der Anfänger soll ein „großes“ HANARE ausführen, mit nahezu gestrecktem rechtem Arm im ZANSHIN.
- Die Daumen-Zeigefinger-Ebene der rechten Hand steht ungefähr senkrecht, d.h. der Handrücken zeigt nach oben.
- ZANSHIN wird ungefähr 2 Sekunden gehalten. Der Blick bleibt dabei so lange auf den Ort gerichtet, an dem der Pfeil auftraf.

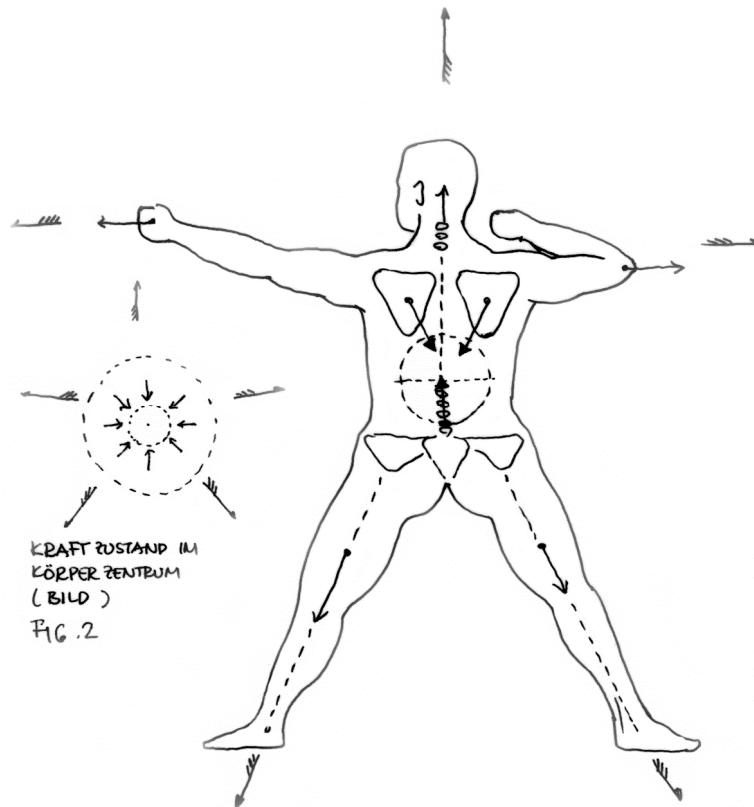
### Stellung der linken Hand von oben



## KÖRPERHALTUNG UND MUSKELARBEIT

### Allgemeine Einführung

Unter den dynamischen Bedingungen, die durch das seitliche Ausziehen des Bogens entstehen, muss der Körper jeder entstehenden Kraft eine entsprechende Gegenkraft stellen, die aber im Gesamten eine Balance mit ökonomischem Kraftaufwand und ohne Abnutzung, Überdehnung oder Verkrampfung eines ihrer Teile ergeben soll. Die Richtung der Kräfte des Bogens und des Körpers müssen übereinstimmen, sonst entsteht ein Ungleichgewicht das diese Form zerstört.



Im Moment des Auslösens wird dieser balancierte Spannungszustand wie ein gespanntes Seil durchgerissen. Als Resultat behält der Körper die Form, die den verschiedenen wirkenden Krafrichtungen entspricht.



Arbeitende Körperteile

Allgemein kann man sagen, dass die Arbeit beim Aufziehen des Bogens von den Muskeln der Rückenseite des Körpers geleistet wird, d.h. das dynamische Diagramm (siehe Zeichnung auf vorheriger Seite) stellt die Kraftwirkungen im Rücken dar, wobei die Brustseite des Körpers in relativer Entspannung ist. Diese relative Entspannung muss durch das Becken gesichert werden.

Beim Bogenschießen ist es die Muskelarbeit der an den Schulterblättern ansetzenden Muskeln, die diese Kräfte nach unten, in den unteren Teil der Wirbelsäule einleiten. Dem wirkt wiederum das nach vorne unten gedrückte Becken entgegen. D.h. soviel, dass, sobald die korrekte Form des Beckens verloren geht, also das Becken nach vorne oben gedrückt wird, die Rückenmuskeln nicht mehr arbeiten können (da keine Gegenkraft da ist) und die Kräfte in die obere Bauchgegend und den Brustkorb geleitet werden.

Wie kann das Becken nun aber in seinem korrekten Zustand gehalten werden?

Diese Frage ist noch nicht eindeutig geklärt. Die Zwerchfellatmung ist sicher einer der Mechanismen dazu. Das Zwerchfell wird beim Einatmen (wie beim Singen) nach unten gedrückt. Da beim Bogenschießen während des Ausziehens keine tiefe Zwischenatmung erforderlich ist, kann das Zwerchfell unten gehalten werden. Das begünstigt ein leichtes, unverkrampftes Ein- und Auslassen der Luft.

Für die Atmung gilt generell:

- von YÛGAMAE bis UCHIOKOSHI → Einatmen
- von UCHIOKOSHI bis SANBUN NO NI → etwas ausatmen
- von SANBUN NO NI bis TSUMEAI → entweder ganz wenig ein- oder ausatmen
- von TSUMEAI bis HANARE → weder ein- noch ausatmen, aber nicht stoppen!

## Übersicht

	<b>Brust</b>	<b>Rücken</b>	<b>Brust</b>	<b>Rücken</b>	<b>Bauch / innere Organe</b>	<b>Wirbel- säule</b>	<b>Nerven der Wir- belsäule</b>
<b>falsch</b>	Zusammenziehen	Auseinanderziehen	Kraftansammlung		verkrampft	konvex	eingeklemmt
<b>richtig</b>	Auseinanderziehen	Zusammenziehen		Kraftansammlung	frei	gerade	frei

## BESONDERHEITEN BEIM ÜBEN

### Üben mit der Gummizwille (GOMU YUMI)

Hassetsu	Besonderheiten	Zeitabfolge
ASHIBUMI	Beide Hände befinden sich in Henkelform an den Hüften (Beckenknochen).	
DÔZUKURI		
YÛGAMAE	1. TENOUCHI: zuerst grob, nach einiger Übung genauer. 2. Mit dem rechten Daumen wird die Gummischlaufe gegriffen, der Mittelfinger und der Zeigefinger werden auf den Daumen gelegt.	Nach dem MONOMI 2 s halten.
UCHIOKOSHI SANBUNNONI TSUMEAI	Es wird gleichmäßig ausgezogen. Dabei dürfen keine Knicke in den Handgelenken sein.	Zum UCHIOKOSHI: 2 s Im UCHIOKOSHI: 2 s Zum SANBUN NO NI: 2 s Im SANBUN NO NI: 2 s Zum TSUMEAI: 1 s
NOBIAI	Der obere Gummistrang befindet sich an der Wange. 3 x im Sekundentakt je 1 mm weiterziehen.	4 s
HANARE	Beim 4. Sekundentakt auslösen, indem links stark dreht und rechts ein HINERI ausgeführt wird. Der rechte Daumen wird dabei gegen den Mittel- und Zeigefinger gedrückt.	
ZANSHIN	Die Hände müssen deutlich hinter der Schulterlinie sein.	2 s

### Den Bogen leer ausziehen (KARABIKI)

Hassetsu	Besonderheiten
YÛGAMAE	Genaueres TENOUCHI. TORIKAKE mit 4 Fingern machen und als Schutz ein Tuch oder Leder verwenden. Die rechte Hand greift in gleicher Höhe wie die linke Hand.
NOBIAI	Kraft in linker Hand und rechtem Ellbogen konzentrieren.

### Üben mit Handschuh und Pfeil

Hassetsu	Besonderheiten
YÛGAMAE	Genaueres TORIKAKE machen und ein leichtes HINERI ausführen.
NOBIAI	Drücken und Schließen des linken Hand; HINERI und Kräfte im rechten Ellbogen steigern. Der Bogen soll ohne Verkrampfung ausgezogen werden. Sobald der Pfeil mit HINERI sicher gehalten wird, kann abgeschossen werden.

### Besonderheiten beim ersten Abschuss

Hassetsu	Besonderheiten
NOBIAI	Die linke Hand steigert die Kraft ohne einzuknicken. Der rechte Arm hat Kraft im Ellbogen. Auf Befehl muss der Schütze links stark drehend abschießen. Ein erfahrener Lehrer kann Hilfestellung geben, indem er z.B. den Bogen unterhalb des Griffes im Abschuss schnell dreht.