

## Korrektes Aufspannen des Bogens

Das Auf- und Abspannen des Bogens muss die Materialeigenschaften der Bögen berücksichtigen! Die im folgenden wiedergegebenen Regeln gelten zwingend für Bambusbögen. Ignoriert man sie, kann es schnell zu Schäden kommen, die einen Bogen unbrauchbar machen.

Seit gut 40 Jahren gibt es auch japanische Bögen, die aus einem Komposit aus Holz mit laminierten Glas- bzw. Karbonfasern hergestellt sind. Auch wenn diese Bögen weitaus robuster sind, muss jeder Anfänger die für den Umgang mit Bambusbögen geltenden Regeln schon zu Beginn erlernen, damit ein Übergang auf Bambusbögen problemlos möglich ist. Diese Vorgehensweise gewährleistet auch, dass ein Anfänger beim Auf- oder Abspannen eines fremden Bogens keinen Schaden anrichtet.

In der Kyûdô-Literatur ist über den Umgang mit Bögen viel veröffentlicht worden. Zwei Autoren geben uns einen besonders guten Einblick in diese Thematik:

1. Der Bogenbauer Matsunaga, Shigenobu (\*1931, Kyûdô Kyôshi 8. Dan) hat bei seinem Vater Matsunaga Shigeji (1899-1985, Kyûdô Hanshi 8. Dan, der erste Higo Saburô - ein exzellenter Bogenmacher) das Handwerk des Bogenbaus erlernt, seitdem er 17 Jahre alt war. Seit 1971 ist er selbständiger Bogenmacher in Kumamoto-Ken.

2. Der Bogenlehrer Urakami Sakae (1882-1971, Kyûdô Hanshi 10. Dan) hat sich zeitlebens ausschließlich mit Bogenschießen befasst und war ein anerkannter Kyûgu-Experte, der in der Lage war, komplexe Themen mit einfachen Worten in verständlicher Form darzustellen.

Darüber hinaus sprach ich mit Herrn Sekine Yoshio, der uns in vielen Jahren auf Heki-Seminaren einiges über Materialkunde beigebracht hat. Seine Aussagen habe ich im Teil über „Tatamioshi“ zusammengefasst.

Schließlich habe ich noch eine ins Deutsche übersetzte Tafel aus [4] über die Bezeichnungen der Bogen­details hinten angefügt, die u.a. die Abgrenzung der einzelnen Bogenkurven gut illustriert.

---

**I. Matsunaga Shigenobu**, einer der bedeutenden Bogenbauer unserer Zeit, hat in seinem Buch „Yumi Goyomi“ [1] auf S. 68ff. über das Bogenaufspannen geschrieben:

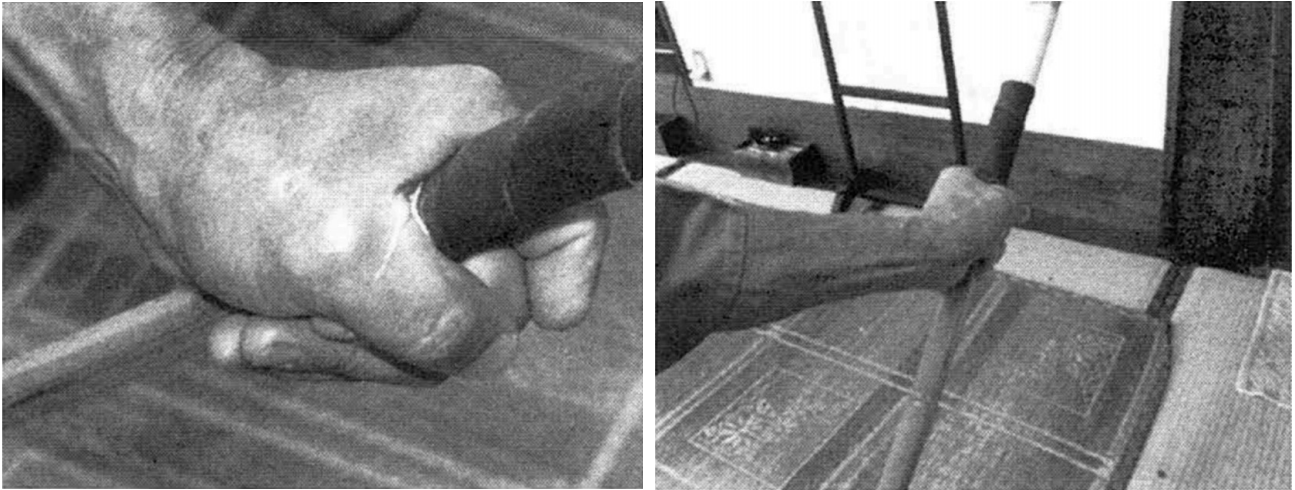
„Es ist problematisch, wenn der Bogen beim Aufspannen nicht Beta<sup>1</sup> gegriffen wird. Der Bogen darf nicht mit einem Tenouchi gehalten und aufgespannt werden.“<sup>2</sup>

---

1 「下手」 hat verschiedene Bedeutungen; hier ist gemeint, dass die gesamte Länge des Daumenballens vom Handgelenk bis zum Daumengrundgelenk am Bogen aufliegt und der Druck auf eine große Fläche verteilt wird

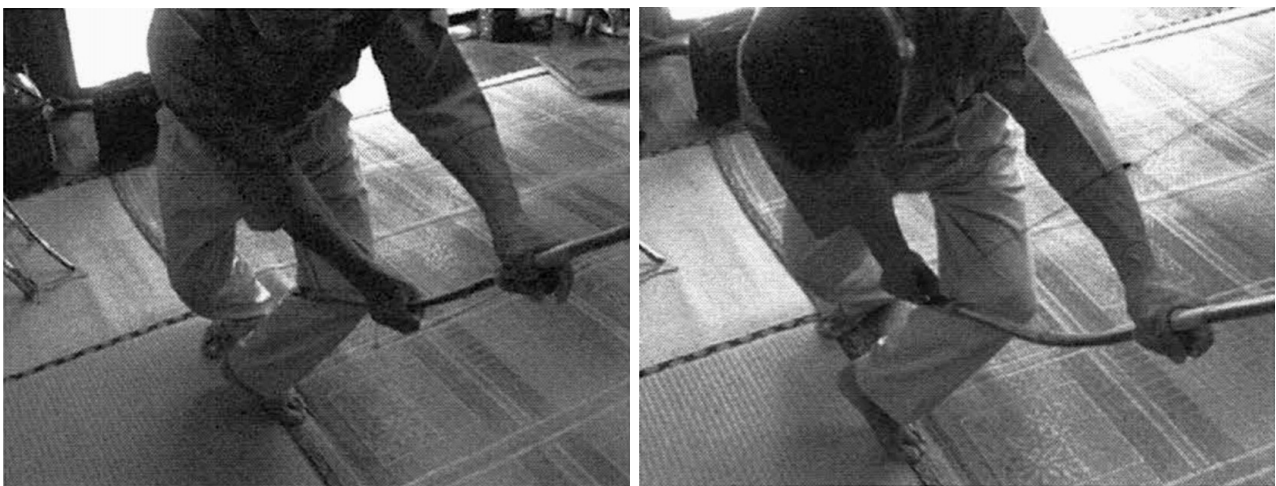
2 Das Tenouchi überträgt den Druck auf den Bogen auf eine kleine Fläche verteilt.

Wenn man den Bogen mit Tenouchi greift und aufspannte, würde der Bogen unweigerlich das Körpergewicht des Aufspannenden aushalten müssen. Das Körpergewicht eines Menschen ist dreimal so groß wie die Stärke des Bogens.<sup>3</sup> Das kann auch der dicke Bereich des Bogens<sup>4</sup> nicht tragen. Wenn der Bogen mit dem Körpergewicht belastet wird, konzentriert sich diese Kraft vor allem im Bereich des Metsuke.<sup>5</sup> Das Metsuke ist zwar recht stabil, aber das Körpergewicht kann es nicht aushalten. Es ist gut, wenn die Belastung beim Aufspannen auf das Teshita<sup>6</sup> verteilt wird.



Bilder 1, 2: Beta-Haltung beim Aufspannen

Der linke Arm darf beim Aufspannen nicht in den Bogen hineinbewegt werden, vielmehr soll der Bogen mit dem rechten Arm in die Biegung gezogen werden. Die Motohazu<sup>7</sup> soll beim Aufspannen nach oben gezogen werden.



Bilder 3, 4: Aufspannweise der Bogenmacher (Yumishibari): Beide Hände drücken und verteilen die Kraft abhängig von der jeweiligen Krümmung auf den Bogen, haben also nicht bei jedem Bogen dieselbe Position!

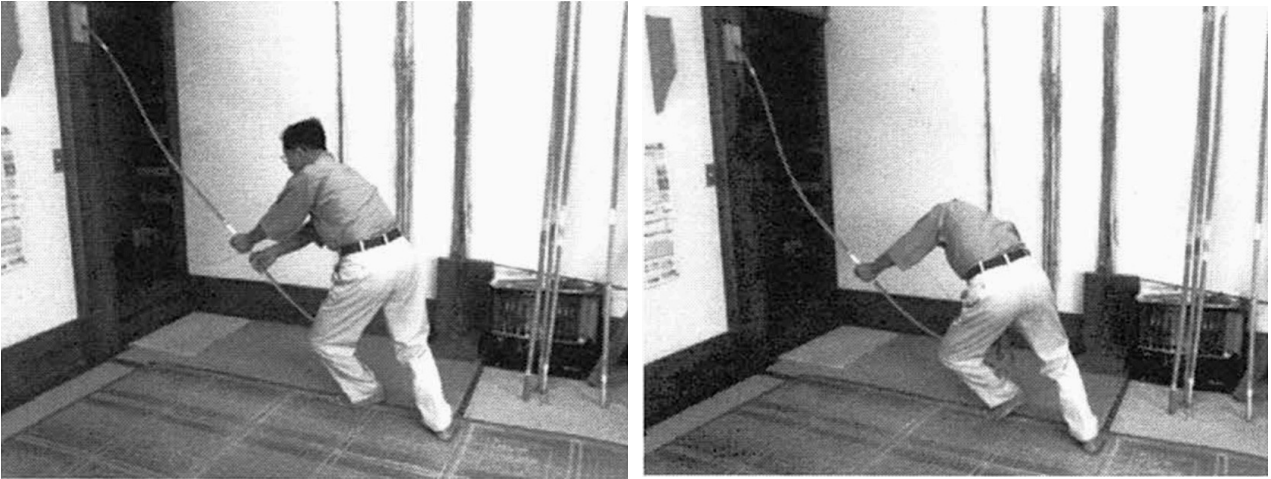
3 z.B. 20 kg Bogenstärke - 60 kg Körpergewicht

4 der stabile Teil des Bogens im Bereich um den Griff - das Dô

5 der Bereich um den Metsuke-Bushi; das ist der dritte Knoten von oben am Innenbambus

6 der untere Bogenschenkel; das ist auch der Grund, warum man unterhalb des Bogengriffs fasst

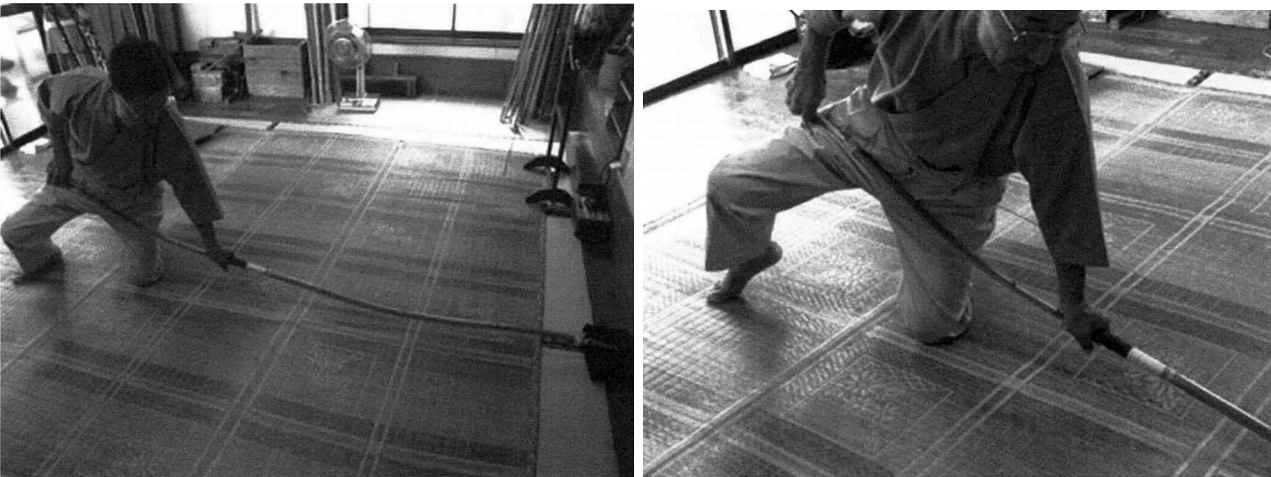
7 unteres Bogenende



Bilder 5, 6: Die Stellung der Hände hängt von der Krümmung des Bogens ab. Beim Aufsetzen der Sehnenschlaufe schaut man zum unteren Bogenende. Dabei verhindert die linke Hand ein Umschlagen des Bogens.

Beim Aufspannen von Damenbögen und schwachen Bögen ist es gut, wenn man sie<sup>8</sup> auf dem Boden aufsetzt. Am Boden legt man die Yumimaki<sup>9</sup> o.ä. unter, kniet auf dem linken Knie und greift den Bogengriff mit der linken Hand oder wenn die Teshita zu stark ist, greift man weiter unten am Bogen. Man zieht die Motohazu nach oben und legt sie auf den rechten Oberschenkel. Wenn das nicht ausreicht, hebt man die rechte Ferse an und stellt den Fuß auf die Spitze, um den Bogen weiter zu spannen.

Beim Schießen wird die Bogensehne durch das Aufdrücken<sup>10</sup> gespannt. Aber es ist traurig, wenn ein Bogen beim Aufspannen auf diese Weise gebogen wird.



Bilder 7, 8: Aufspannen am Boden mit Nachspannen durch Anheben des rechten Fußes

---

8 hier ist das obere Bogenende gemeint

9 Bogenwickelhülle

10 also eine Arbeit des linken Arms; siehe dazu „Yumi hiku“ ☞ Mokuroku Art. 4

Alte und länger als ein halbes Jahr nicht geschossene Bögen werden mit einem Handtuch abgerieben, das vorher in lauwarmes Wasser getaucht und ausgewrungen wurde. Dann wird der Bogen etwa einen Tag stehengelassen und dann erst aufgespannt.

Nachdem der Bogen abgerieben und einen Tag stehengelassen wurde, wird ein Zabuton<sup>11</sup> ausgelegt und der Bogen von zwei Personen aufgespannt, indem er an den Knoten der oberen und unteren Kurve nach und nach gebogen wird. Wenn er so aufgespannt wird, ist es ungefährlich. Diese Methode ersetzt die Haridai.<sup>12</sup> Wenn man es so macht bleibt der Bogen beim Aufspannen stabil.

Bei jungen und wenig benutzten Bögen soll man sofort nach dem Aufspannen die Sehne mit beiden Armen noch einen Augenblick von beiden Seiten fixieren, bis Bogenform sich als stabil erweist.<sup>13</sup> Bei Bögen, die einige Zeit nicht benutzt wurden, darf nach dem Aufspannen vier bis fünf Tage lang kein Kataire bzw. Subiki<sup>14</sup> gemacht werden. In dieser Zeit soll nur die Bogenform beobachtet werden. Gut ist es, wenn man eine robuste Sehne verwendet, die auch dann noch stabil bleibt, wenn der Bogen seine Form verändert.“

---

II. **Urakami Sakae** hat in [2] auf S. 71f. geschrieben, wieder veröffentlicht in [3] ab S. 94:

„1. Das Aufspannen des Bogens und das Abnehmen der Sehne

Bei Umgang und Pflege des Bogens ist das **Yumi no Hari-Hazushi**<sup>15</sup> am allerwichtigsten aber auch recht schwierig. Um ein Beispiel zu geben: Wenn man in einem Kyûdô-Geschäft einen Bogen kauft, ihn für den Transport nach Hause abspannt und dann nach zwei, drei Tagen wieder aufspannen möchte, ist die Urazori<sup>16</sup> recht groß geworden und man kann den Bogen nicht mehr aufspannen, was auch immer man versucht. Es gibt zahlreiche Beispiele, dass Bögen deswegen in Kyûdô-Geschäften umgetauscht worden sind. Allein durch das Aufspannen kann man viel Schaden anrichten und dabei ist es egal, ob es sich um einen guten oder schlechten Bogen handelt. Die Ursache dafür ist das Unwissen über die Fehler (Bögen können verschiedenste Fehler haben). Selbst bei immer gleichartigem Aufspannen kommt es zu Veränderungen der Bogenform, die man nicht dauerhaft beseitigen kann. Es bleiben Schwächen übrig. Es ist wichtig, dass man darauf ausreichend achtet, weil sie sich auch auf das Schießen auswirken. Eine Methode ist, den Bogen auf Tatami ungefähr fünf Minuten flachzudrücken<sup>17</sup>. Damit ist er nachher einfacher aufzuspannen.

---

11 Sitzkissen; weiche Unterlage

12 「張台」 die „Biegebank“, ein Holzgestell, auf dem insbesondere neue Bögen erstmalig aufgespannt werden

13 Unmittelbar nach dem Aufspannen besteht die Gefahr, dass die Sehne sofort umschlägt und den Bogen beschädigt. Mit beiden Armen kann man die Sehne solange festhalten, bis klar ist, dass keine Gefahr mehr droht.

14 den Bogen ohne Pfeil etwas oder voll aufziehen

15,, „das Auf- und Abspannen des Bogens“

16 Form des abgespannten Bogens; die Krümmung nimmt bei Bambusbögen im abgespannten Zustand normalerweise von selbst zu

17 siehe Anmerkung zu „Tatamioshi“ am Ende des Textes

## 2. Wie man den Bogen aufspannt

Es gibt folgende drei Methoden, einen Bogen aufzuspannen: „Daibari“ (Arabari)<sup>18</sup>, „Oshibari“ (Morooshi)<sup>19</sup> und „Katateoshi“<sup>20</sup> (allgemein üblich). Von diesen ist „Daibari“ die sicherste und bei neuen Bögen die einzige ungefährliche Methode. Wesentlich für die Erzeugung der Bogenform ist ein Werkzeug, das „Haridai“<sup>21</sup> genannt wird. Man kann sie nicht einfach transportieren und deshalb bietet sich ihre Benutzung für den normalen Gebrauch nicht an. „Oshibari“ ist ebenfalls eine Methode, die nur die Bogenschützen verwenden. Auf diese Weise kann man den Bogen gefahrlos aufspannen und mit etwas Übung kann man sich an diese Methode gewöhnen. Aber die allgemein verbreitete Art, einen Bogen aufzuspannen, ist „Katateoshi“.

Beim „Katateoshi“ wird die obere Bogenspitze in die Vertiefung einer Säule gesteckt, der Körper zur Säule hin geneigt, die untere Sehnenschlaufe in den Mund genommen, mit der linken Hand direkt unterhalb des Bogengriffs (der stabilste Bereich des Bogens) und mit der rechten Hand am Sekiita<sup>22</sup> gefasst. Man beugt sich aus den Hüften nach vorne und streckt den rechten Arm, bis das Sekiita fast am Boden ist. Dann streckt man den linken Arm und achtet dabei darauf, dass der obere Bogenschenkel weder nach rechts noch nach links verdreht ist. Die rechte Hand zieht nun den Bogen bis in Kniehöhe nach oben. Dann geht man mit dem linken Bein einen Schritt vor und dreht die linke Körperhälfte nach vorne. Der Bereich um die untere Tō-Wicklung wird nun auf dem linken Oberschenkel abgesetzt. Die rechte Hand nimmt das Sehnenende aus dem Mund und steckt es auf das untere Bogenende. Die rechte Hand fasst wieder das untere Sekiita, man verringert man langsam die Bogenbiegung und achtet darauf, wie der obere Bogenteil auf die zunehmende Sehnenspannung reagiert. Nun prüft man die Balance der oberen und unteren Bogenkurven. Wenn die obere Bogenkurve zu fest ist, setzt man die obere Bogenspitze auf dem Boden auf und drückt mit der linken Hand sanft ein wenig die Uwanari<sup>23</sup>. Und so korrigiert man, wie weit die oberen und unteren Bogenkurven hinein- oder herausragen.

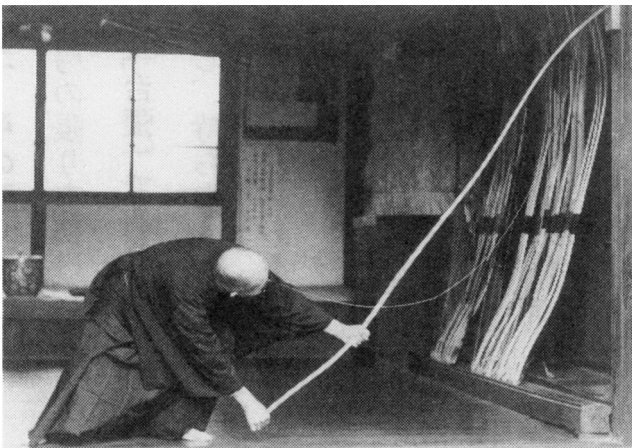


Bild 1: Aufspannen Phase 1

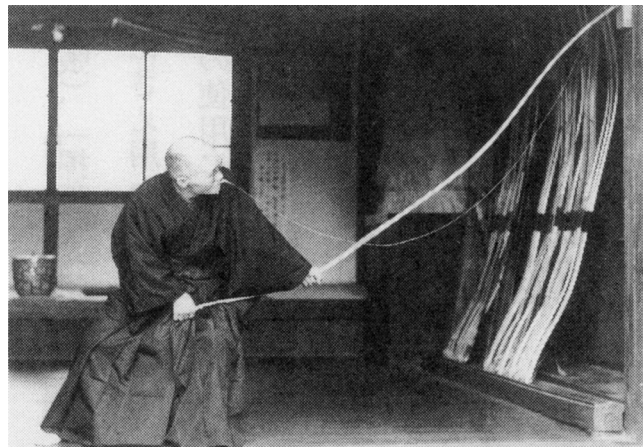


Bild 2: Aufspannen Phase 2

- 18 「台張」"Daibari" ist das Aufspannen des Bogens auf der Biegebank des Bogenschützen; 「荒張」"Arabari" ist die Bezeichnung für einen jungen, noch weitgehend ungeschnittenen Bogen
- 19 「押張」"Oshibari" ist das Aufspannen des Bogens, während man ihn mit den Händen an mehreren Stellen festhält; 「諸押」"Morooshi" bedeutet „Drücken mit beiden [Händen]“
- 20 「片手押」"Katateoshi" ist das „Drücken mit einer Hand“
- 21 „Biegebank“
- 22 hier ist das untere Endholz des Bogens gemeint
- 23 „die obere Kurve“; der Bereich zwischen dem zweiten und dritten Knoten am Außenbambus



Bild 3: Aufspannen Phase 3  
(Bilder 1 - 4 sind entnommen aus [3] S. 96)



Bild 4: Formkorrektur der Uwanari

### 3. Schwachpunkte des Bogens beim Aufspannen korrigieren

Mit der obigen Beschreibung des Bogenaufspannens<sup>24</sup> dürfte jeder problemlos zurechtkommen. Im Umgang mit Bögen ist diese Art des Aufspannens sicherlich in jeder Lebenslage geeignet. Der Sinn des Aufspannens ist vornehmlich, die Sehne auf den Bogen zu bringen, aber durch gezielten Krafteinsatz an der richtigen Stelle kann man dabei gleich auch die Formfehler des Bogens korrigieren.

Das bedeutet:

- a) Ein Bogen, der am Metsuke schwach ist, wird beim Aufspannen kräftig mit der linken Hand unter dem Griff gedrückt.
- b) Ein Bogen, dessen oberer Schenkel schwach ist, wird beim Aufspannen mit der linken Hand in Höhe des Shimonaribushi<sup>25</sup> gehalten.
- c) Ein Bogen, der deki ist, wird beim Aufspannen zusätzlich auf seiner linken Seite belastet. Ein Bogen, der iriki ist, wird zusätzlich auf seiner rechten Seite belastet.<sup>26</sup>
- d) Beim Bogenaufspannen ist es wichtig, dass man den starken Bereich belastet und eine Belastung des weichen Bereichs vermeidet. Aber man denke immer daran, die Formkorrektur durch leichtes Drücken in die Gegenrichtung durchzuführen.<sup>27</sup>
- e) Sind bei einem Bogen die Kurven alle im richtigen Verhältnis und auch das De-Iri<sup>28</sup> korrekt, gibt es keinen Bereich am Bogen, der massiert werden muss. In diesem Fall ist Morooshi die sicherste Methode, den Bogen aufzuspannen.

---

24 gemeint ist hier Katateoshi

25 der zweite Knoten von unten am Innenbambus

26 die linke Hand dreht den Bogen beim Aufspannen so um seine Längsachse, dass die entsprechende Seite etwas mehr Belastung tragen muss

27 Wenn eine Bogenkurve zu schwach ist, biegt sie sich zu sehr. Aber wenn eine Recurve (Kurve am Bogenende) zu schwach ist, ist sie zu gerade! In beiden Fällen muss man die korrespondierende Kurve am anderen Bogenschenkel mit sanftem Durchdrücken solange schwächen, bis die zu schwache Kurve entlastet ist und ihre gewünschte Form erreicht hat.

28 die Lage der Sehne in Relation zum Bogenholz

- f) Wenn der Bogen im Bereich der Himezori<sup>29</sup> seitlich herausdrückt, kann man das dadurch korrigieren, dass man die obere Tsuruwa<sup>30</sup> in die Gegenrichtung verschiebt (so dass die Sehne um eine Sehnendicke nach rechts<sup>31</sup> versetzt liegt).
- g) Kataire<sup>32</sup> gleich nach dem Aufspannen kann leicht zu Formveränderungen führen. Daher ist es ratsam, den Bogen erst „einige Minuten“ ruhen zu lassen, bevor man ihn aufzieht.
- h) Das Aufspannen schmaler Bögen ist ziemlich schwierig. In früheren Zeiten waren schmale Bögen beliebt. Heute werden aus Sicherheitsgründen überwiegend breite Bögen benutzt. Bei schmalen Bögen ist besondere Aufmerksamkeit erforderlich. Zunächst sollte man die Sehne mit einer gerissenen Sehne in Höhe des Kaburadô<sup>33</sup> stramm festbinden, dann mit Morooshi die Sehne aufspannen und nach einigen Minuten kontrollieren. Wenn sich der Bogen als stabil erweist, kann man die Bindung der Sehne entfernen und den Bogen leer ausziehen. Heute ist es ungefährlich und hat sich eingebürgert, den Bogen gleich nach dem Aufspannen vier, fünfmal ein wenig aufzuziehen (wenn die Bogenform gut ist). Aber Bögen, deren Dô<sup>34</sup> schwach ist, verlieren an Bogenstärke, wenn sie sofort nach dem Aufspannen aufgezoogen werden. Darum ist es bei solchen Bögen gut, wenn sie nach dem Aufspannen eine längere Zeit in Ruhe gelassen werden.
- i) Wenn man einen Bogen aufspannt, dessen Fehler man nicht kennt, kann es besonders leicht zu Beschädigungen kommen. Im Zweifel sollte man lieber vorsichtig sein und die Sehne am Kaburadô mit einer gerissenen Sehne festbinden und den Bogen mit Morooshi aufspannen. Außerdem sollte man die Sehne mit dem rechten Arm einklemmen<sup>35</sup> und beobachten, ob sich die zunehmende Sehnenspannung auf das Harigao, De-Iri oder die anderen Bogeneigenschaften negativ auswirkt. Nachdem man sich vergewissert hat, dass der Bogen sicher ist, kann man die Fixierung der Sehne lösen. Diese Vorgehensweise sollte man immer berücksichtigen.”



Bild 5: nach dem Aufspannen wird die Sehne mit beiden Unterarmen fixiert und der Bogen beobachtet [4]

---

29 die obere Recurve

30 die Sehnenöse, Sehnenschlaufe

31 bzw. nach links, immer entgegengesetzt der Bogenverformung

32 volles leeres Aufziehen des Bogens

33 das sind die Tô-Wicklungen an den Klebefugen zwischen Innenbambus und Sekiita; hier ist das obere Kaburadô gemeint

34 Bereich der stärksten Krümmung in der abgespannten Form (Urazori) am und über dem Griff

35 im aufgespannten Zustand wird die Sehne zwischen den gestreckten Armen eingeklemmt; beide Hände sind am Bogen und verhindern ein Umschlagen; der Blick ist auf den oberen Teil des Bogens gerichtet

### III. Erklärung zu „Tatamioshi“

Zweck:

1. Ein Bogen mit zu viel Urazori<sup>36</sup> kann für das Aufspannen vorbereitet werden (Fußnote 17).
2. Ein unbekannter Bogen kann auf seine Krümmung geprüft werden.

Vorgehensweise:

Die obere Bogenspitze wird auf einer weichen Unterlage - in Japan nutzt man die Tatami - aufgelegt und fixiert, entweder durch einen Helfer oder mithilfe von Gerät. Der Innenbambus (die Außenseite der Bogenkurve) wird nach und nach auf die Unterlage gedrückt, bis der gesamte Innenbambus auf den Tatami aufliegt. Mit den Händen beginnt man an der oberen Kurve und wandert nach und nach bis zum unteren Bogenende. Wichtig dabei ist, dass der Bogen sich nicht aus dieser Lage befreit und unkontrolliert ausschlägt!

In Urakamis Beitrag wird das Tatamioshi zur Reduzierung der Urazori empfohlen, damit der Bogen beim Aufspannen und danach nicht umschlägt.

Herr Sekine wies darauf hin, dass Tatamioshi bei einem Bogen angewendet wird, dessen individuelle Krümmung nicht bekannt ist. Aus der Form am Boden kann man erkennen, welche Bogenteile stark und welche Bereich schwach sind. Daraus wiederum leitet man ab, an welchen Stellen die beiden Hände beim Morooshi fassen müssen. Das erklärt die sehr unterschiedlichen Handpositionen auf Fotos von Morooshi.

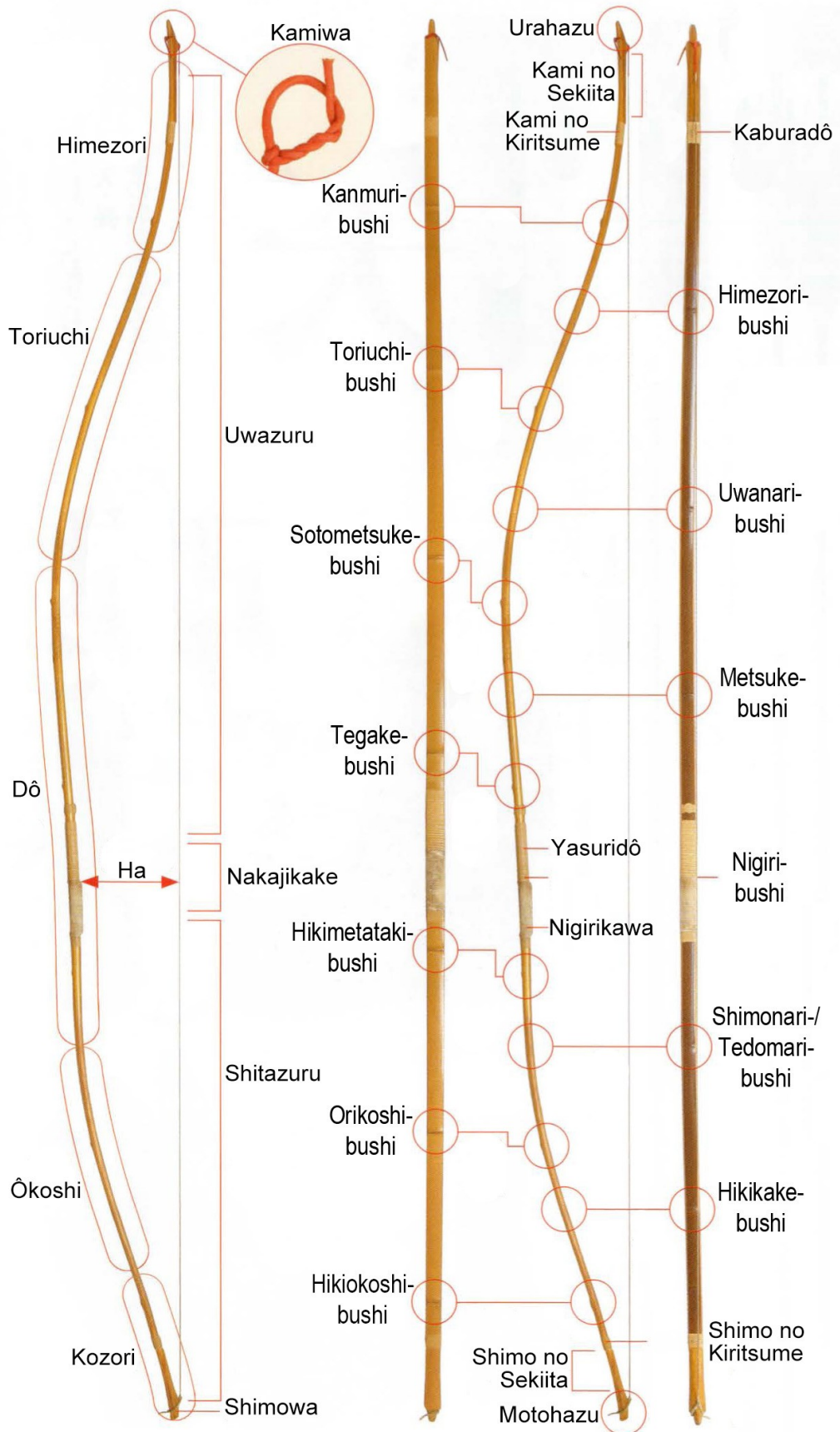
Beispiel: Ein Bogen mit einem starken Dô sollte mit beiden Händen am und knapp über dem Griff gefasst werden. Ist das Dô dagegen schwach, werden die Hände oberhalb und unterhalb des Dô gesetzt.

Herr Sekine betont, dass für einen Bogen ohne große Probleme das Aufspannen mit Katateoshi an der Wand oder mit Helfer die beste Wahl sei. Morooshi ist nur erforderlich, wenn der Bogen Formprobleme aufweist.

---

36 Bogen im abgespannten Zustand; der Innenbambus ist auf der Außenseite der Krümmung!





aus: Mori/Sato/Kurosu/Matsuo/Yamada, Kyûgu no Zatsugaku Jiten. Tôkyô, Tôkyô Inshokan, 2010

Zusammenfassend kann man sagen:

1. Von den drei bekannten Arten einen Bogen aufzuspannen, ist im Anfängerunterricht ausschließlich Katateoshi an der Wand bzw. mit Helfer zu unterrichten.
2. Beim Aufspannen eines Bogens in Form des Katateoshi muss die linke Hand unterhalb des Bogengriffs fassen, sofern nicht die individuellen Probleme des Bogens anderes erfordern.
3. Die obere Bogenspitze soll von Anfängern mindestens in Höhe der eigenen Schultern fixiert werden. Höher ist besser, weil der Winkel zwischen linkem Arm und Bogenholz mehr zu 90° geht und damit der Kraftvektor, der in Richtung der oberen Bogenspitze wirkt (und die obere Klebefuge gefährdet), möglichst klein bleibt.
4. Die von Fortgeschrittenen praktizierten alternativen Aufspannmethode am Boden sowie Mooroshi sind ebenfalls korrekt, sollten aber von Anfängern nicht nachgeahmt werden. Trainer müssen darauf achten.
5. Das Aufziehen des Bogens unmittelbar nach dem Aufspannen der Sehne ist nicht gut.
6. Die Vermittlung des korrekten Aufspannens ist Traineraufgabe. Je mehr Lernende verstehen, warum die Regeln so sind, desto eher ist die Beachtung der Vorgaben zu erwarten. Daher soll diese Unterlage jedem Interessierten zugänglich sein.

Erklärungen:

Alle Übersetzungen durch mich.

Meine Anmerkungen habe ich in Fußnoten gesetzt.

Thomas Baer, 08.02.2019

---

Literatur:

- [1] Matsunaga, Shigenobu: „Yumi Goyomi“, Verl. Kyōwa Insatsukōgyō, Tōkyō 2009
- [2] Urakami, Sakae: „Kyūgu no Mikata to Atsukaikata“, Urakami Dōmonkai, Tōkyō 1958;
- [3] Urakami, Hiroko: „Urakami Sakae Hanshi - Momijigasane, Hanare no Jiki, Kyūgu no Mikata to Atsukaikata“, Verlag Yūgisha, Tōkyō 1996
- [4] Mori, Satō, Kurosu, Matsuo, Yamada: „Kyūgu no Zatsugaku Jiten“, Verlag Skijournal, Tōkyō 2010