

HINERI und FUSERU

Themenschwerpunktes der Trainer-Seminare mit Prof. Mori im März 2016 in Frankfurt
Übersetzung: Prof. Dr. Manfred Speidel - Zusammenfassung der Texte von F. Hoff

Für diese beiden Bewegungen der rechten und der linken Hand findet sich eine Referenz im Mokuroku:

- Hokubuse no kane • Nr. 3
- Tsume no Koto • Nr. 9

Fünf Punkte sind wichtig für diese beiden Arbeiten

1. Beide Arbeiten helfen, das Zielen zu stabilisieren, weil Bogen und Körper besser verbunden sind.
2. Ein starkes Fuseru lässt den Pfeil nach rechts, unter das Mato fliegen.
Eine starkes Terasu (die Urahazu lehnt sich nach hinten) lässt den Pfeil nach links über das Mato fliegen.

Hineri und Fuseru sollten einander neutralisieren und eine konstante Position des Bogens (der Bewegungsachse des Griffes) gewährleisten.

3. Die Wirkung des Hineri ist, dass der Weg der Sehne in dem Moment der Freigabe aus der Sehnenrube vom Ohr und Gesicht weggeführt wird. Ohne Hineri und Fuseru schnell die Sehne auf dem kürzesten Weg gerade nach vorn und kann dabei leicht den Kopf, Brillengläser und den Unterarm berühren.
Der Zweck ist es, "einen freien Weg für die Sehne und Pfeil zu bereiten".
4. Beide Bewegungen vergrößern das Nobiai und bringen mehr Energie in das System, gebildet aus Bogen, Sehne und Pfeil.
Beim Schießen am Sanjusangendo wurden Bögen mit hoher Zugkraft genutzt, so dass diese beiden Bewegungen dort nicht ausgeführt werden konnten.
Beim Schießen in 28 m-Distanz (Ko mato mae) und vor dem Makiwara sind sie erwünscht.
5. Ein weiterer Zweck des Fuseru ist es, die asymmetrische Form des japanischen Bogens zu kompensieren, indem eine Erhöhung der Leistung für den längeren, oberen Wurfbogen erzeugt wird und somit ein Gleichgewicht trotz der Asymmetrie entsteht.

Zu beachten ist:

1. Hineri und Fuseru müssen im Gleichgewicht sein!
2. Ein starker Bogen braucht ein starkes, aber korrelierendes Fuseru und Hineri.
3. Hineri und Fuseru können
mit einem niedrigen Kraftniveau bereits im Yugamae beginnen,
sollten im Sanbunnoni etwas stärker vorhanden sein
und sind bis zum Zanshin wirksam,
wenn man ein scharfes Hanare erreichen will.
4. Der Kraftanstieg sollte exponentiell erfolgen.
Die 100% der Leistung sollte im Zanshin, nicht im Hanare oder zuvor erreicht werden!
5. Wenn der Pfeil beim Aufziehen bzw. im Kai gebogen ist, ist das Hineri vielleicht zu stark
wird nicht die Sehne bewegt sondern der Pfeil gedrückt. Letzteres ist falsch!

6. In alten Texten gibt es über den Winkel des Fuseru folgende Beschreibung:
Wenn man bei voll aufgespanntem Bogen von der Urahazu ein Lot fällt, dann beträgt die Differenz zwischen dem oberen und dem unteren Ende des Bogens ca. 4 sun = 12 cm.
Eine andere Version (Mokuroku Nr. 35) beschreibt das gleiche Verfahren, nur ist dabei die Differenz von 4 sun als Abstand zwischen der Urahazu und dem Griff genannt.
7. Im Alter stehen manche Bogenschützen mit einem eher gerundeten Rücken im Dozukuri, so dass sie, um Munazuru erreichen zu können, ein stärkeres Fuseru machen müssen.
Jedoch muss man dabei berücksichtigen, dass ein stärkeres Fuseru den Pfeil mehr nach unten rechts fliegen lässt, und man dies ggf. durch entsprechendes Zielen ausgleichen muss.
8. Schützen mit einem kräftigen (barocken) Körper (Bauch, Brust) haben manchmal Schwierigkeiten, den Bogen in der vertikaler Position zu halten und ein Fuseru ist nicht sichtbar, weil die am Körper anliegende Sehne den Bogen eher in die Terasu-Form drückt.
Ungeachtet dieser Form hat die Yunde die Kraft und die Richtung für ein Fuseru aufzubauen, damit diese angelegten Kräfte den Bogen im Moment des Auslösens in die gewünschte Richtung bringen.
9. Hineri und Fuseru können frühzeitig, das heißt auch für Schützen vor dem Makiwara unterrichtet werden. Voraussetzung ist, dass sie nach Einschätzung des Trainers diese zusätzlichen Bewegungsaufgaben erfolgreich bewältigen können.

Im Bezug auf Punkt 9. sei daran erinnert , dass von Inagaki- und Urakami-Sensei für den Anfängerunterricht die folgenden Prioritäten empfohlen werden:

1. Tenouchi (Form und Arbeit)
2. Tai no warikomi
3. Hineri und Fuseru
4. Das richtige Zielen