

Thema: **Nobiai**

Aufgabenstellung DKyuB: Practical methods concerning the coordination of body, arms and hands to reach a nobiai without loss of power and good hanare.

2. **Punkte des Vortrages:**

Tsumeai und Nobiai
Wichtigkeit von Nobiai
Bewußtsein im Nobiai
Kraft des Image (Vorstellungsbilder)

3. **Tsumeai und Nobiai**

links: Inagaki Sensei
rechts Urakami Sensei
(im vollen Auszug)

4. **Tsumeai**

Für den Abschuss ist es notwendig, dass mit der Form alle Faktoren (alle Teile) zusammen sind.

links unten: Matsuo Sensei, rechts Inagaki Sensei

5. **Die 4 Faktoren des Tsumeai**

Von Sanbun no ni links und rechts (symmetrisch) ausziehen

- 1 Yatsuka, der Pfeilauszug beträgt etwa die halbe Körperlänge
- 2 Hôzuke, der Pfeil liegt an der Wange unterhalb des Wangenknochens
- 3 Nerai, Zielen ist abgeschlossen
- 4 Munazuru, die Sehne berührt die Brust

Das sind die 4 Faktoren, mit denen Tsumeai erfüllt ist.

Bemerkung: Die vier Faktoren sollen idealerweise beim Erreichen des Tsumeai zusammen (zeitgleich) erfüllt sein. Man soll so üben, dass kein Faktor zu früh oder zu spät kommt.

6. **Yatsuka**

Das Standardmaß des eigenen Yatsuka ist erreicht, wenn der Punkt der Auszugslänge (am Pfeil) an der linken Daumenwurzel, bzw. der Innenseite des Bogens angekommen ist (Foto).

7. **Hôzuke**

Der Pfeil liegt unterhalb des Wangenknochens an.

Beim Üben darauf achten, dass der Pfeil immer an diesem gleichen Punkt anliegt.

8. Die **angemessene Höhe des Hôzuke** entsprechend dem unterschiedlichen Körperbau.

oben: Höhe bei einem langen Hals

unten: Höhe bei einem kurzen Hals

9. Höhe von **Hôzuke und die Beziehung zum Arm**

Ist Hôzuke tief, wird es das Hanare stören (behindern). Entsprechend dem größeren Abstand von Auge und Pfeil, vermindert sich die Genauigkeit des Zielens, was ein großer Minuspunkt ist.

Ist Hôzuke zu hoch, näher am Auge, wäre das für das Zielen vorteilhaft, würde aber den rechten Arm zu sehr belasten; ebenfalls ein Minuspunkt. Hôzuke am Wangenknochen vermittelt zwischen den konträren Forderungen: gutem Zielen und angemessener Armbelastung.

Das bedeutet, man soll die individuellen Unterschiede nach reiflicher Überlegung einbeziehen, aber in dem optimalen Bereich, ungefähr zwischen Nasenspitze und Oberlippe, den Punkt festlegen. Jedenfalls muss Hôzuke immer in gleicher Höhe angesetzt werden.

10. **Nerai, Zielen**

Die Zielhöhe bestimmt sich aus der Fertigkeit des Schützen, dem Charakter des Bogens, der Bogenstärke (stark oder schwach), dem Gewicht der Sehne, dem Nockpunkt des Pfeiles an der Sehne, dem Pfeilgewicht (leicht oder schwer), der Stelle des Pfeil-Schwerpunktes, der Position des Bogengriffes. Das heißt, die Zielhöhe wird im wiederholten Versuch-Irrtum Verfahren festgelegt.

Das Links-Rechts-Zielen kann der Schütze nicht selbst festlegen. Eine weitere Person muss den genauen Ausrichtungspunkt feststellen. Der Schütze muss die Beziehung zwischen Mato und Bogen entsprechend seinem Sehvermögen sich merken.

11. **Nerai, Zielen**

Die Grafik oben zeigt, wie durch die verschieden starke Kopfdrehung unterschiedliche Zielbilder entstehen, die in der unteren Grafik im Verhältnis zum Bogen gezeigt werden: von links: "Vollmond" (*mangetsu*), "Halbmond" (*ariake*, Morgendämmerung), Dunkel (*kurai*). Rechts: drei Höhenpositionen, von oben: *ariake*, *hangestu*, *yami* (Dunkelheit)

12. **Munazuru (Sehne (an der) Brust)**

Berührt die Sehne nicht die Brust, bilden Yunde, Hôzuke und rechte Hand lediglich eine gerade Linie und haben keine sichere Position.

Wird Munazuru gemacht, erhält man ein Dreieck (Yunde, Mete, Brustberührung), das Sicherheit gibt.

13. **Yatsuka, Hôzuke , Zielen und Munazuru,**

Lasst uns beim Üben auf diese vier Faktoren achten.

14. Leeres Blatt

15. **Die Wichtigkeit des Nobiai**

Foto. Urakami Sensei.

16. **Nobiai**

Die Bedingung für den Abschuss ist, die beste Situation vorzubereiten.

Die Zusammenarbeit von Körper, Armen und Händen ist wichtig.

Von außen nimmt man eine Bewegung kaum wahr, die Kräfte dürfen nicht pausieren, links - rechts Drücken und Ziehen gehen kontinuierlich weiter.

Den Zeitpunkt des Hanare (Yagoro) nicht verfehlen.

Für ein gutes Hanare eine gute Vorbereitung - das ist Nobiai.

17. **Was ist "genügend Nobiai"?**

Inagaki Genshiro: "Wenn Nobiai weitergeführt wird, erreicht jeder die äußerste Grenze. Diese äußerste Grenze heißt "Yagoro"."

Urakami Sakae: "Im Nobiai einen Faden links-rechts ohne Unterbrechung auseinanderziehen. Wenn man auch das kleinste Stück nicht mehr weiterziehen kann, dann ist das Yagoro und der Zeitpunkt des Hanare."

18. **Hikanu Yatsuka**

Bis zum eigenen Yatsuka mit aller Kraft voll ausgezogen bis zum Punkt, wo kein bisschen mehr gedrückt und gezogen werden kann, und Ki (Energie) hinzugefügt wird, während des Drückens und Ziehens, gibt es das, was man "natürliches Auslösen" nennt.

Von außen gesehen (Technik) nimmt man kein weiteres Drücken-Ziehen (oshi biraki) als Bewegung wahr, jedoch was man im Gefühl merkt ist, dass Bewußtsein (ki) und Gefühl (kokoro) arbeiten und das links-rechts Drücken-Ziehen fortsetzen.

Die Druckhand drückt, Katte ist straff gespannt, der Geist (ki) lässt nicht nach, im Zustand Munen Musô schießt man ab, der Pfeilflug ist stark. Links-rechts ist nicht im Disklang (Ist im Gleichklang).

19 **Länge des Nobiai**

Nobiai ist nicht dann gut, wenn es eine bestimmte Anzahl von Sekunden gehalten wird. Es ist wesentlich beim Üben, das rechte Herz (den rechten Geist), die Energie, die Vollständigkeit der Kraft im Auge zu behalten.

Die äußerste Grenze des Hiku Yatsuka wird zu Hikanu Yatsuka, ein Hanare das Yagoro erreicht hat. Normal Hiku Yatsuka ühend, eignet man sich das Hikanu Yatsuka an, so dass dieses gut wird.

20 Leerseite

21 **Bewusstsein im Nobiai**

22 **Methode der Steigerung (Intensivierung)**

1. Ab Tsumeai die Auszugslänge vergrößern, so dass man nicht nachgibt (yurumi) In der Sekka-Ha-Überlieferung steht: "Der Anfänger soll 1 Sun Nobiai machen."

2. Fuse und Hineri entsprechend wird die Auszugslänge vergrößert (Hineri steht in Zusammenhang mit Zurückgehen und der Verminderung des Auszuges)

Entsprechend der Innendrehung des linken und rechten Unterarmes wird physiologisch die Entfaltung der Muskelkraft verstärkt.

23 **Mokuroku Nr. 9. Tsume no Koto**

"Betrifft den rechten Arm" ... mit Hineri-Innendrehung tsumeru, "füllen", "verfestigen". So entsteht auf natürliche Weise die "Regenbogen-Form" des Armes. Das ist ein äußerst großer Gewinn.

"Verkürzen der Auszugslänge" ... Wenn am rechten Arm schlechte Gewohnheiten auftauchen ("taguru", Ausziehen mit geknicktem Handgelenk), lässt man den Schützen mit weniger Auszugslänge schießen. Ist die Gewohnheit überwunden, lässt man wieder mit vollem Auszug schießen.

"1 sun öffnen (biraki), 5 bu stopfen, festigen (tsume)" ... "1 sun öffnen" bedeutet, am Ende von Nobiai wird Tsunami zur Wirkung gebracht und die rechte Innenkante des Bogens drückend geöffnet. "5 bu no tsume" heißt, im Verhältnis dazu soll der rechte Arm den linken nicht "besiegen", d.h. nicht stärker sein.

"Den Sehnenklang benutzen" ...Otogane, Meigen.

24 **1 sun biraki, 5 bu no tsume.**

"5 bu no tsume" heißt: im Verhältnis dazu (linke Hand) soll der rechte Arm nicht stärker sein, nicht den linken "besiegen". Damit ist nicht eine zahlenmäßige Relation gemeint, vielmehr: "weniger als..."

"5 bu no tsume" hat noch eine andere Bedeutung: die vertikalen und die horizontalen Ausrichtungen (der Körperteile), insgesamt 5, sind zu füllen, festigen, "tsumeru", so dass urplötzlich Hanare geschieht.

25 **Die Methode, "genügend Nobiai" und "scharfes Hanare" zu erwerben.**

Nobiai ist nicht eine Frage der Zeitdauer oder der Form, vielmehr wichtig ist die Arbeitsleistung.

Nach Tsumeai betrifft es folgende Arbeiten: Fuseru (Neigung) des Bogens (linker Arm), Tsumeru, d.h. Stopfen und Verfestigen des rechten Armes, Tsunami (links) und am rechten Arm die Stelle vor dem Ellenbogen sowie Tai-no-warikomi.

(Darunter mit Foto von Inagaki Sensei)

Schnelle und starke Arbeit von Tsunami (Kraft von Nejiru, "Schraubung" plus Uaoshi-Arbeit).

Hiku Yatsuka wird zu Hikanu Yatsuka. Tai-no-Warikomi.

26 Leerblatt

27 **Kraft von Images** (Bild Vorstellungen)

Eine große Zahl von Informationen (Themen, Aufgaben) in Worten zu denken, ist schwierig.

Mit Hilfe von Bild-Vorstellungen (Images) kann man eine Vielzahl von Informationen auf ein Mal erfassen und Lösungen erreichen.

28 **Image-Training**

Beim Lernen einer neuen Technik oder zum Finden einer korrekten Form, erzielt man (durch Images) positive Ergebnisse. Vom Gesichtspunkt der Psychologie ist Image-Training wirksam, um Verbesserungen oder aber Gegenmaßnahmen vorzunehmen. Weiterhin, ist es gut als Probe, um beim Üben oder beim Wettkampf erfolgreich zu sein, um die Erfolgssituation in den Gedanken aufscheinen zu lassen.

29 **Methode des Image-Trainings**

Eine stille Umgebung ist wünschenswert.

Die Augen werden geschlossen und man atmet tief ein, Körper und Geist entspannen sich. (Tief Atmen wird 3 bis 10 Mal wiederholt)

30 **Image-Training im Einzelnen**

Die Durchführung dauert bis zu 5 Minuten.

Um das Bild, das der realen Handlung entspricht, klar und deutlich zu erfassen, braucht es Schlüsselbegriffe (key words), die im Kopf aufgerufen werden: wie z.B. "normaler Geist", "Entspannen", "mach Nobiai", "ziele genau" und konzentriere Dich auf 1 oder 2 Dinge.

Macht das Gefühl nicht mit, lasse davon ab.

Ist die Bild-Vorstellung zu Ende, atme mit geschlossenen Augen 2, 3 Mal tief durch. Mach es mit geschlossenen Augen dir in dieser Haltung eine Minute lang bequem.

Balle langsam die beiden Fäuste und lass sie wieder los. (5- bis 10-mal hintereinander)

Dreimal wiederholend tief atmen und dann die Augen öffnen.

- 31 Leerseite
- 32 **Zum Schluss: Zusammenfassung**
- 33 "Zielen" und zugleich "genügend Nobiai und ein scharfes Hanare" für ein Schießen auf ein Mato von 36 cm Durchmesser auf 28 Meter Distanz zu erlernen, kann zu Schwierigkeiten führen.
- Um Nobiai und Tai-no-Warikomi zu erlernen, kann man auf das Makiwara eine (kleine) Papierzielscheibe setzen und darauf zielen oder am Mato ein großes Mato verwenden, um die "Belastung" zu reduzieren.
 Das kann eine denkbare Methode zum Üben von "genügend Nobiai und eines scharfen Hanare" sein.
- 34 **Makiwara:** Die "Grenze" des Hanare-Zeitpunktes kennen.
- 35 Zielscheibe am Makiwara und Ort des auftreffenden Pfeiles.
- 36 **Die gute Vorbereitung löst alles.**
- "Gute Vorbereitung" umfasst: Tsumeai, Nobiai, Jiman (eigene volle Kraft).
 "Alles" heisst: Yagoro, Tai-no-Warikomi, gutes Hanare, Treffen, Durchschlagskraft, ideales Zanshin.
- 37 **ENDE**

Übersetzung: Manfred Speidel 2018