

KYUDO

GRUNDTECHNIK FÜR SHOMEN-SCHÜTZEN UND ALLGEMEINE HINWEISE FÜR ANFÄNGER

**Hrsg. Studienkreis Shomen im DKyuB
2006**

VORWORT

Vorliegende Zusammenstellung soll helfen, die Grundzüge der Shomen-Technik leichter zu verstehen und allgemeine Hinweise für alle geben, die mit Kyudo beginnen wollen. Kyudo kann nicht ausschließlich aus Büchern, sondern nur durch häufiges und regelmäßiges Üben unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers erlernt werden kann. Dieser hilft dabei, das hier angebotene Grundschema zu präzisieren bzw. zu individualisieren und setzt Schwerpunkte in der Korrektur. Empfehlenswerte Literatur, auf die auch in diesem Text (versehen mit der jeweiligen hier angegebenen Nummer) immer wieder hingewiesen wird, ist:

- 1 Shaho-Hassetsu der Zen Nippon Kyudo Renmei (ANKF)
- 2 Kyudo - Der Weg des Bogens, Matthias Obereisenbuchner, Econ Verlag
- 3 Kyudo, H. Onuma with Dan and Jackie DeProspero, Kondansha international
- 4 Kyudo, F. Hoff, Weinmann Verlag, (Heki-Technik!)
- 5 Kyudo Manual, Volume I (Principles of Shooting), All Nippon Kyudo Federation

Grundlage dieses Textes ist ferner ein Manuskript von Kaori Sato Sensei, das uns von John C. Bush, London, Renshi 6. Dan, zur Verfügung gestellt wurde. John C. Bush gilt darüberhinaus unser besonderer Dank, da er, zusammen mit Don Slade-Southam, durch seine langjährigen Kyudo-Lehrgänge in München und Neuburg/Donau einen wesentlichen Anteil daran hat, dass der Shomen-Stil in Deutschland gefördert und verfeinert wird.

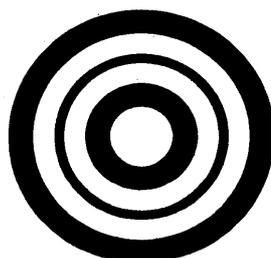
17. Dezember 1995

1. Korrektur und Aktualisierung am 12. November 2000

2. Korrektur und Aktualisierung am 8. Januar 2006

„Studienkreis Shomen“ im Deutschen Kyudobund (DKyuB)

Matthias Obereisenbuchner (Sprecher des Studienkreises Shomen im DKyuB)



Inhalt

I. Allgemeine Grundlagen und Verhalten im Dojo

II. Bewegungsablauf

- Vorbemerkungen

- Hassetsu:

1. Ashibumi
2. Dozukuri
3. Yugamae
4. Uchiokoshi
5. Hikiwake
6. Kai
7. Hanare
8. Zanshin
Yudaoshi

III. Hinweise für Übende

IV. Prüfungen und Wettkämpfe

Anhang:

Bayerische Kyu-Prüfungsordnung

Sicherheits- und Prüfungsordnung des Deutschen Kyudobundes (jeweils aktuelle Version im Internet unter www.kyudo.de)

Kleines Kyudo-Lexikon (Zusammenstellung der für den Anfänger wichtigsten Fachausdrücke)

I. Allgemeine Grundlagen und Verhalten im Dojo

Allgemeine Informationen (Geschichte des Kyudo, Beschreibungen eines Dojos, der Ausrüstung, der Kleidung u. a.) können aus der Literatur entnommen werden.

Einen guten Überblick über die geistigen Grundlagen von Kyudo, wie sie der Arbeitskreis Shomen begreift, bietet das eingangs erwähnte Buch von Matthias Obereisenbuchner. Die Beziehungen von Kyudo und Zen, Tao und Do werden angesprochen. Die Bedeutung von Achtsamkeit, Gelassenheit und Konzentration als Merkmale der geistigen Schulung im Kyudo werden hervorgehoben und die Grundsätze der Bewegungsübung wie Langsamkeit, Kontinuität, Lockerheit und die Bedeutung des Hara erläutert.

Verhalten im Dojo

Im Dojo (Übungsraum) gibt es eine Reihe von Regeln, die Ausdruck von Respekt und Höflichkeit gegenüber den Mitübenden und Lehrern sind und eine Atmosphäre der Ruhe und Konzentration aufrechterhalten sollen. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Umgang mit den anderen zu schulen, ist Teil von Kyudo. Auch wenn vielleicht einige Verhaltensweisen, da sie der japanischen Tradition erwachsen sind, zunächst unverständlich oder übertrieben erscheinen, so schaffen sie doch für jeden einzelnen den Freiraum, den er benötigt, um ungestört und konzentriert üben zu können.

Nachfolgend sind einige wesentliche Punkte der "Dojoetikette" (siehe Kyudo-Buch von F. Hoff) zusammengefasst:

- Beim Betreten und Verlassen des Dojo verbeugt sich der Kyudoka beim Eingang vor der Kamiza bzw. vor den Anwesenden.
- Das Dojo wird nicht mit Straßenschuhen betreten.
- Man erscheint so rechtzeitig zum Trainingsbeginn, dass man alle Vorbereitungen (Anlegen der Kleidung, Aufbau von Matos, Netzen, Makiwaras u.a.) in Ruhe durchführen kann.
- Vor der Begrüßung sind alle zum Schießen notwendigen Geräte abzulegen (Handschuh, Muneate, etc.).
- Wird man von einem Lehrer korrigiert, so verneigt man sich vor und nach der Korrektur und dankt für die erhaltenen Hinweise und Ratschläge.
- Das am weitesten links befindliche Mato ist dem Lehrer vorbehalten (Ochi-Mato).
- Die Regeln zur Sicherheit innerhalb des Dojo sind unbedingt zu beachten.
- An den im Dojo anfallenden Arbeiten und Aufgaben sollen sich alle Mitglieder beteiligen (Matokleben, Gerätewartung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen).
- Im Bereich der Abschusszone darf, ausgenommen über Korrekturen, nicht gesprochen werden.
- Geräte eines anderen Schützen dürfen ohne dessen Zustimmung nicht berührt oder gar benutzt werden.
- Die im Dojo getragene Kleidung soll korrekt angelegt und sauber sein.
- Handschuh und Muneate werden im Kniesitz an- und ausgezogen.
- Bevor die Pfeile aus dem Zielbereich zurückgeholt werden, wird der Handschuh abgelegt.
- Es ist verboten, einem anderen Schützen über den Pfeil zu sehen, es sei denn, dass er es ausdrücklich wünscht. Ausgenommen von diesem Verbot ist der Lehrgangs- bzw. Übungsleiter.
- Bis auf den Lehrer soll kein anderer Schütze einem anderen unaufgefordert seine Ansicht (sowohl positiv als auch negativ) über dessen Schuss kundtun bzw. eine Korrektur geben.

II. Bewegungsablauf

Vorbemerkungen

Alle Bewegungen im Kyudo müssen exakt ausgeführt und reproduziert werden können. Eine größtmögliche Effizienz soll bei einem möglichst geringen Kräfteinsatz erreicht werden. Die Bewegung von Stufe zu Stufe soll direkt und ohne Umwege ausgeführt werden. Nur nach Rücksprache mit einem erfahrenen Kyudolehrer darf eine Individualisierung der Bewegungen, die die anatomischen Gegebenheiten der jeweiligen Schützen berücksichtigt, vorgenommen werden.

Die einzelnen Stufen (Hassetsu) werden harmonisch und fließend durchlaufen, vergleichbar mit einem Zug, der einzelne Bahnhöfe passiert, dort allerdings nicht stehen bleibt, sondern die Geschwindigkeit nur etwas reduziert. Alle Hassetsu müssen jedoch sicher erreicht und sollen nicht nachkorrigiert werden.

Im Idealfall ist Ausgangspunkt und Zentrum aller Bewegungen das Tanden (Unterbauch, etwa 2 cm unterhalb des Nabels).

Wird vor dem Makiwara oder allein vor dem Mato geübt, so sind die Eckpunkte der Konzentration das Yu (Verneigung) vor und das Yu nach dem Schießen. Alle Bewegungen dazwischen werden mit größtmöglicher Konzentration und Sorgfalt ausgeführt.

Bewegungsablauf:

Aufstellung an der Honza (Vorbereitungslinie). Der Abstand der Shai (Abschusslinie) zum Makiwara beträgt etwa zwei Meter (bei ausgestrecktem Arm berührt die Bogenspitze gerade das Makiwara).

Es wird die **Grundhaltung** eingenommen:

- Füße parallel: bei Frauen geschlossen, bei Männern etwa 3 cm Abstand
- Haltung aufrecht, Kinn etwas angezogen
- Blick schräg nach unten (etwa 4 m vor dem Schützen auf den Boden gerichtet)
- linke Hand hält den Bogen mit nach außen gerichteter Sehne
- Bogenspitze vor der Körpermitte, etwa 10 cm über dem Boden
- rechte Hand hält Pfeil(e) so, dass beim bushakei (Zwei-Schritt-Ashibumi) die Spitze im Handschuh verborgen liegt; beim reishakei (Ein-Schritt-Ashibumi) ragt die Pfeilspitze etwa 10 cm aus der Hand heraus
- Pfeile weisen auf Bogenspitze
- beide Hände liegen an der Hüfte
- Ellenbogen sind abgewinkelt und nach außen (vom Körper weg) gerichtet
- Schultern sind entspannt und keinesfalls hochgezogen

Nach einem Augenblick der Sammlung verbeugt man sich (Yu), ohne den Blick zum Makiwara bzw. Mato (Unterschied zur Heki Ryu!) zu heben. Blick bleibt weiterhin vier bis fünf Meter vor dem Schützen, ohne zu starren, auf den Boden gerichtet.

Bis zum Yu nach Abschluss der Übung muss nun die volle Konzentration aufrechterhalten bleiben.

Die nachfolgend beschriebenen acht Hassetsu (Bewegungsstufen) ausgeführt.

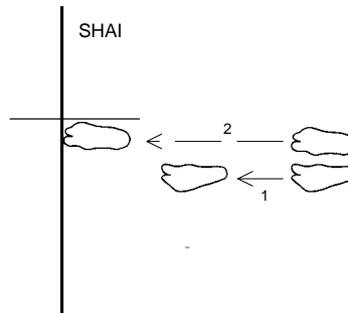
1. Hassetsu: Ashibumi (Setzen der Füße)

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten, das Ashibumi auszuführen:
Ein-Schritt-Ashibumi (*reishakei*) und Zwei-Schritt-Ashibumi (*bushakei*)

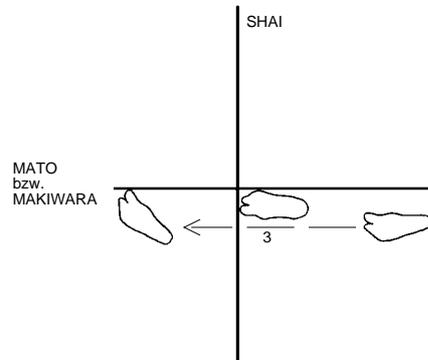
Herangehen an die Shai und Ashibumi (Standardform):

a) Zwei-Schritt-Ashibumi (Bushakei):

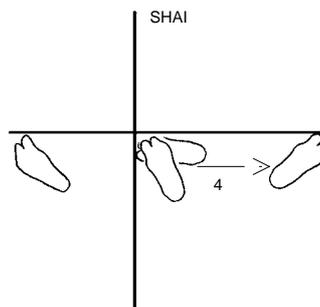
- Aufstellung so weit vor der Shai, dass Bogenspitze etwa auf Höhe der Shai ist
- erster Schritt links (Schritt 1), dann rechten Fuß bis zur Shai setzen (Schritt 2)



- linken Fuß in Ashibumi-Position setzen (Schritt 3)

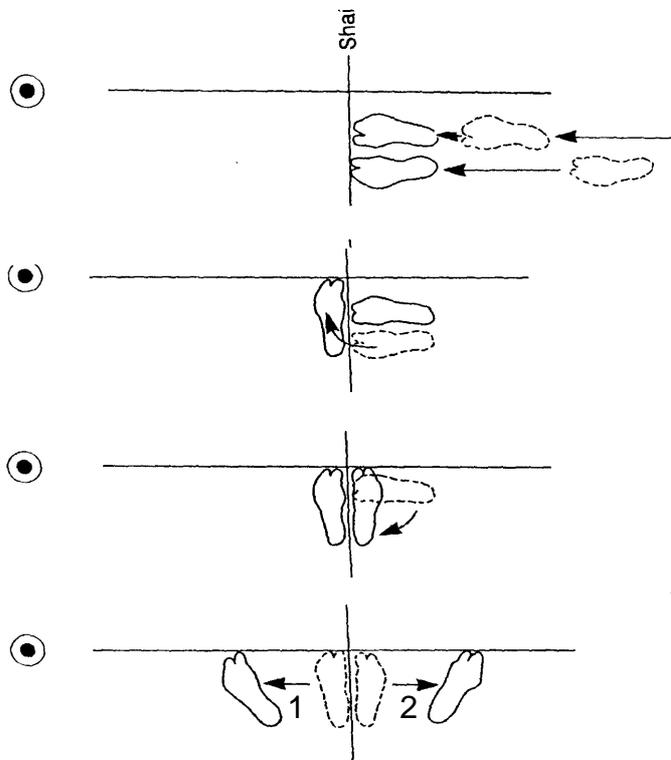


- rechten Fuß in Ashibumi-Position setzen (Schritt 4)



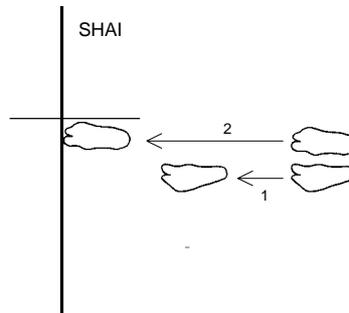
Variante zur Standardform:

links beginnend drei Schritte vorwärts und mit dem 4. Schritt schließen; dann mit dem linken Fuß 90 Grad Drehung nach rechts in T-Form (vgl. 2, Seite 150)

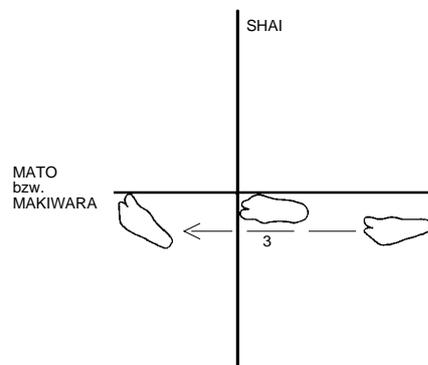


b) Ein-Schritt-Ashibumi (Reishakei):

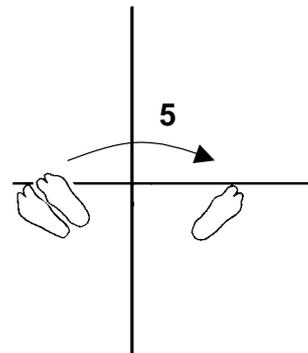
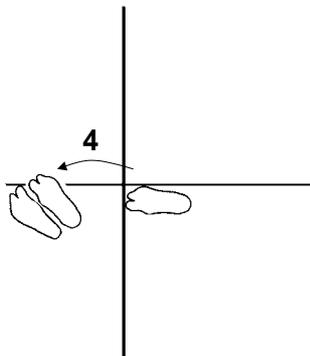
- Aufstellung so weit vor der Shai, dass die Bogenspitze etwa auf Höhe der Shai ist
- erster Schritt links (Schritt 1), dann den rechten Fuß bis zur Shai setzen (Schritt 2)



- linken Fuß in Ashibumi-Position setzen (Schritt 3)

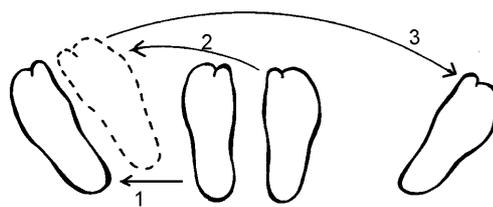


- rechten Fuß in Ashibumi-Position setzen (Schritte 4 und 5)



Ein-Schritt-Ashibumi nach dem Aufstehen an der Shai (z.B. im Taihai):
vgl. 2, S. 65/66

Ein-Schritt-Ashibumi (reishakei)



Blickführung vor dem Mato

a) Zwei-Schritt-Ashibumi (*Bushakei*)

Blick zum Ziel - linken Fuß setzen - Blick zurück zur Mitte und dann nach unten - rechten Fuß setzen

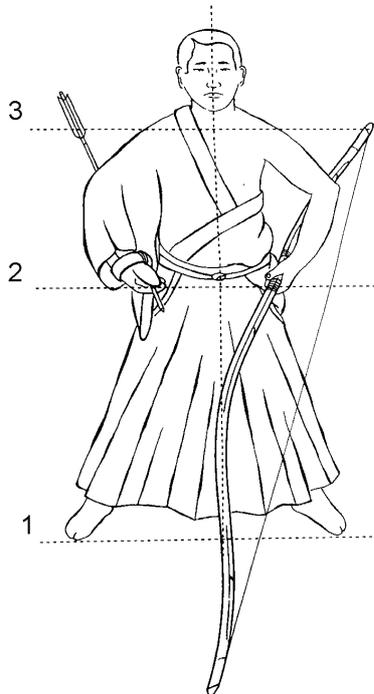
b) Ein-Schritt-Ashibumi (*Reishakei*)

Blick bleibt während des Setzens der Füße beim Ziel.

Bei der Ausführung des **Ashibumi** ist in jedem Fall zu beachten:

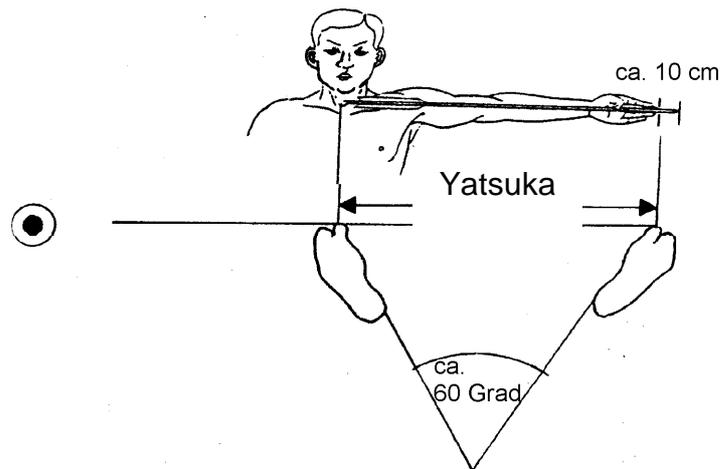
- Bogen wie im Tenouchi halten
- Sehne zeigt nach außen und soll den Unterarm berühren
- Kein Knick ist in den Handgelenken
- Variationen im Ansatz der Hand an der Hüfte sind je nach anatomischen Gegebenheiten möglich.
- Ellenbogen zeigen nach außen
- Beine sind natürlich gestreckt
- Bogenspitze bleibt immer vor der Körpermitte etwa 10 cm über dem Boden
- Beim Setzen der Füße bleibt der Körper möglichst gerade. Nicht pendeln!

Die jetzt erreichte Position entspricht der Abbildung unten, wobei die Körper-senkrechte von drei Linien (durch Fußspitzen, Hüfte, Schultern) jeweils im rechten Winkel geschnitten wird.



Das **Ashibumi** ist charakterisiert durch:

- Der Abstand der großen Zehen voneinander ist gleich Yatsuka. (Auszugslänge: Länge von der Kehlkopfmitte bis zur Fingerspitze des ausgestreckten Armes; dies entspricht etwa der halben Körperlänge. Der Pfeil sollte aus Sicherheitsgründen ca. 10 cm länger sein.)
- Die beiden großen Zehen werden an eine Linie gesetzt, die exakt in die Zielmitte zeigt.
- Die Füße bilden einen Winkel von ca. 60 Grad.



Haltung der Pfeile:

- Bushakei (Zwei-Schritt-Ashibumi):
Pfeilspitzen sind im Ashibumi nicht sichtbar.
- Reishakei (Ein-Schritt-Ashibumi):
Pfeilspitzen sind ca. 10 cm sichtbar

Es besteht in der Pfeilhaltung kein Unterschied zwischen Drei- und Vierfingerhandschuhen.

2. Hassetsu: Dozukuri (Ausrichtung des Rumpfes)

Nach einem Augenblick der Konzentration im Ashibumi, senkt man den Bogen mit der Spitze auf den Boden. Dann lockert man die Hand, dass sich der Bogen drehen kann (Sehne zeigt nach unten, Bogenspitze bleibt dabei vor der Körpermitte, linke Hand bleibt körpernah).

Der Bogen wird jetzt angehoben und der Pfeil eingelegt (Yatsugae).

Einlegen des Pfeils mit drei Fingern (Daumen, Zeige- und Mittelfinger). Der Blick folgt der rechten Hand beim Pfeileinlegen. Der Nockpunkt befindet sich in Augenhöhe.

Pfeileinlegen:

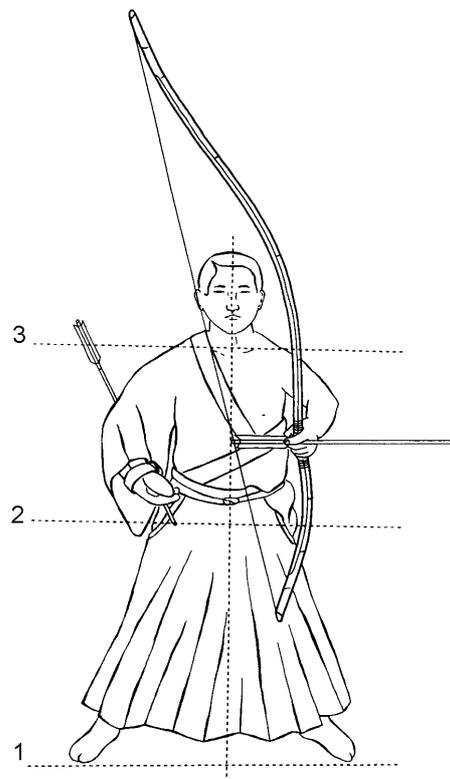
a) bei vorausgegangenem Zwei-Schritt-Ashibumi (Bushakei):

Pfeileinlegen in zwei Schritten (zuerst Griff an Pfeilmitte - Pfeil nach links schieben, bis Handschuh die Sehne berührt - Hand gleitet am Pfeil entlang - dann Griff am Pfeilende - Pfeil weiter nach links schieben bis ca. 1 - 2 cm noch über die Sehne hinausragen) und einnocken

b) bei vorausgegangenem Ein-Schritt-Ashibumi (Reishakei)

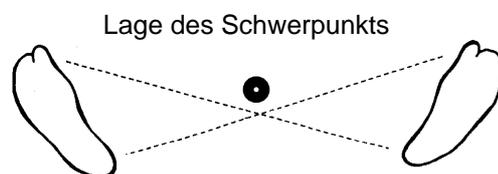
Pfeileinlegen in einem Schritt (Hand gleitet am Pfeil entlang bis zum Pfeilende) rechte Hand hat ständigen Kontakt zum Pfeil bis zur Nocke. Dann wird der Pfeil mit dem Mittelfinger zur Sehne geschoben und eingenockt.

Der Bogen wird mit eingelegtem Pfeil auf die linke Kniescheibe gesetzt. Dann wird die rechte Hand wieder zur Hüfte zurückgeführt. Das jetzt erreichte Hassetsu wird Dozukuri genannt.



Charakteristika des Dozukuri sind:

- Blick zur Nocke
- Nockpunkt in Körpermitte
- unteres Bogenende auf dem linken Knie
- Ellenbogen nach außen
- Körper aufrecht
- Kinn angezogen
- Beine natürlich gestreckt
- Drei Kreuze werden erreicht (siehe Abbildung): Senkrechte der Körpermitte schneidet Fuß-, Becken- und Schulterlinie im rechten Winkel;
- linker Daumen liegt nach dem Einnocken unter dem Pfeil;



Das Dozukuri ist nicht nur ein eigenes Hassetsu, sondern die Balance bzw. Stabilität des Rumpfes, soll in allen Hassetsu, ja in allen Bewegungen des Kyudo beibehalten werden.

Tsurushirabe (Sehnenkontrolle):

Blick wandert entlang der Sehne ca. 15 cm von der Nocke nach oben, zurück zur Nocke und 15 cm nach unten und wieder zurück zur Nocke (der Kopf bewegt sich dabei nicht!) - Blick wandert dann den Pfeil entlang zum Ziel und wieder zur Nocke zurück (der Kopf dreht sich dabei nur in der Körperachse).

3. Hassetsu: Yugamae (Vorbereitung)

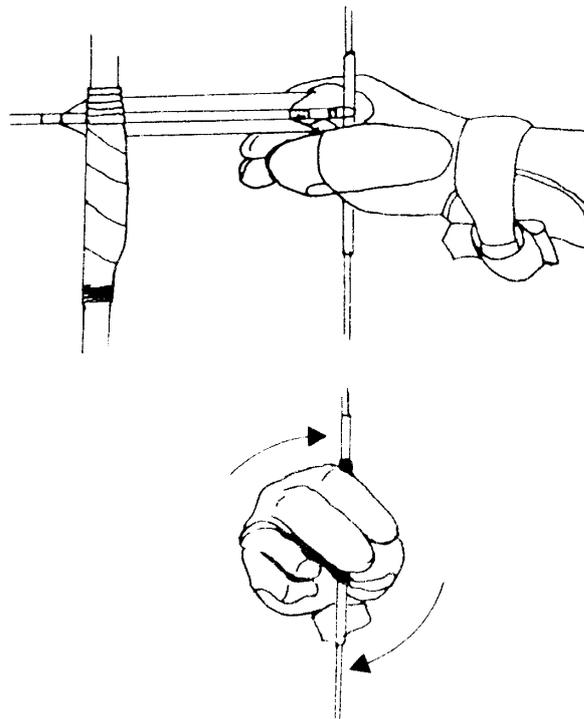
Yugamae besteht aus drei Schritten:

- Torikake: Fassen von Sehne und Pfeil mit der rechten Hand
- Tenouchi: Fassen des Bogens mit der linken Hand
- Monomi: Blick zum Ziel

a) **Torikake** (Fassen von Sehne und Pfeil mit der rechten Hand)

Die Bewegung zum Torikake erfolgt aus dem Schultergelenk, ohne die Stellung der Ellenbogen zu verändern (Ellenbogen zeigt weiterhin nach außen)

Der Daumen liegt etwa eine Pfeilbreite unter der Pfeilnocke.



Der Daumen soll die Sehne nicht umklammern, sondern liegt gerade im Handschuh (siehe Abbildung).



Handhaltung bei Drei-Fingerhandschuh:

- Mittelfinger liegt mit dem ersten Gelenk auf der Daumenspitze.

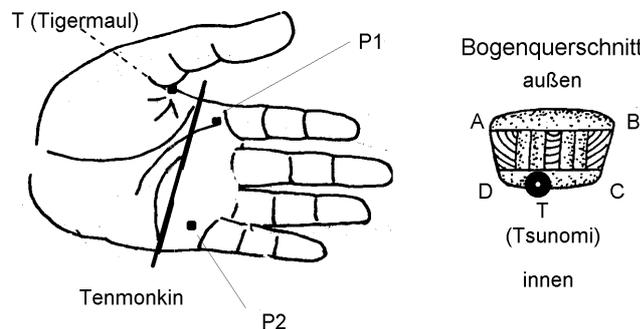
Handhaltung bei Vier-Finger-Handschuh:

- Ringfinger liegt mit dem ersten Gelenk auf der Daumenspitze.

Die handschuhfreien Finger sind in jedem Fall eingerollt.

b) **Tenouchi** (Fassen des Bogengriffs mit der linken Hand)

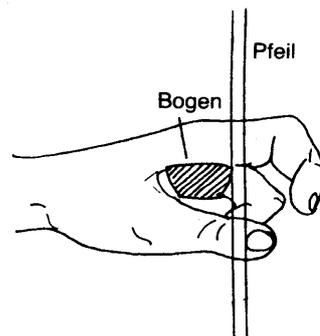
Begriffsbestimmung siehe Zeichnung (z. B. ist Punkt A die linke äußere Bogenkante)



Die rechte äußere Bogenkante (B) liegt auf den Fingergrundgelenken (Punkte P1 und P2).

Die Fingerkuppen liegen in einer Linie an der Bogeninnenseite (anatomische Unterschiede sind zu berücksichtigen).

Der Daumen liegt locker (!) auf dem Mittelfinger (vgl. 2, Seite 74/75).



Der Zeigefinger kann gerade oder gebogen gehalten werden, darf aber nicht nach unten zeigen. Der Daumen darf den Kontakt zum Mittelfinger nicht verlieren. Daumenwurzel und Wurzel des kleinen Fingers werden zueinander bewegt. Die Tenmonkin soll Kontakt mit der linken äußeren Kante (A) des Bogens haben (vgl. 5, Seite 129)

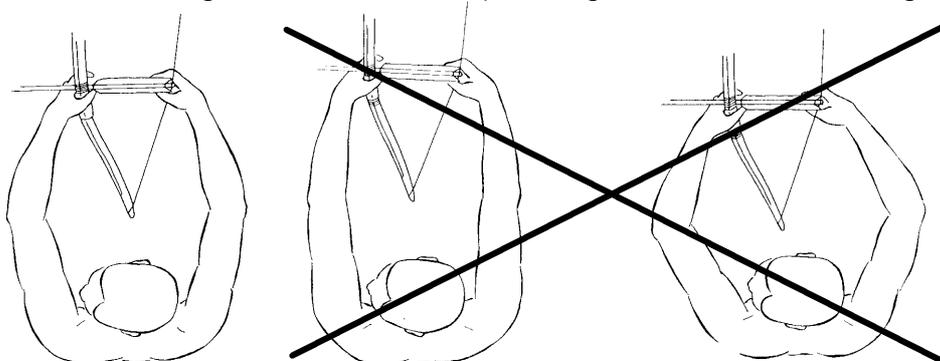
c) **Monomi** (Blick zum Ziel):

Der Blick wird langsam entlang des Pfeils bis zum Ziel geführt. Der Kopf dreht sich dabei nur in der Körperachse. Der Blick ruht während des gesamten weiteren Bewegungsablaufs ruhig und fest im Ziel ohne darauf zu starren. Von jetzt bis zum Abschuss nicht mit den Augen blinzeln! Blinzeln stört die aufgebaute Konzentration.

4.Hassetsu: Uchiokoshi (Heben des Bogens)

Im Gegensatz zum Shamen-Stil (seitliches Heben), wird im Shomen-Stil der Bogen zentral vor dem Körper gehoben.

Die Grundhaltung der Arme ist oval (weder gestreckt noch rund; vgl. 3, Seite 91)



Beim Heben führt der rechte Arm; die Ellenbogen bleiben außen und die Schultern unten!

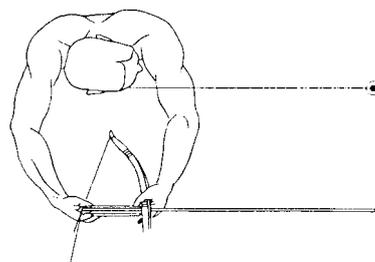
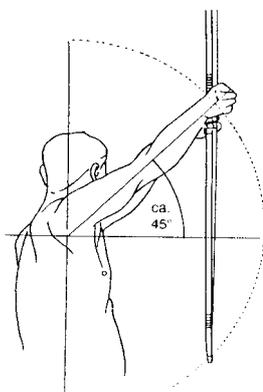
Der Bogen wird zentral vor der Körpermitte gehoben.

Die Endstellung der Arme im Uchiokoshi beträgt ca. 45 Grad (vgl. 1, Seite 8).

Der Pfeil ist waagrecht mit Tendenz nach unten (Wassertropfen) und parallel zur Ziellinie.

Der Bogen wird senkrecht gehalten.

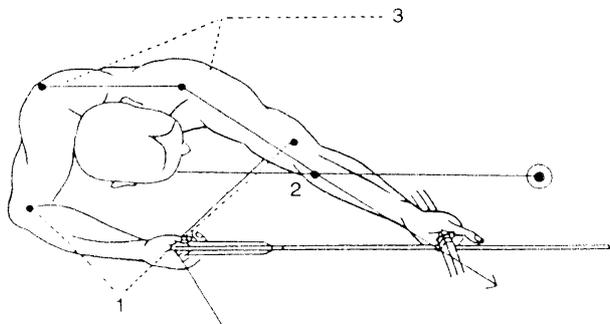
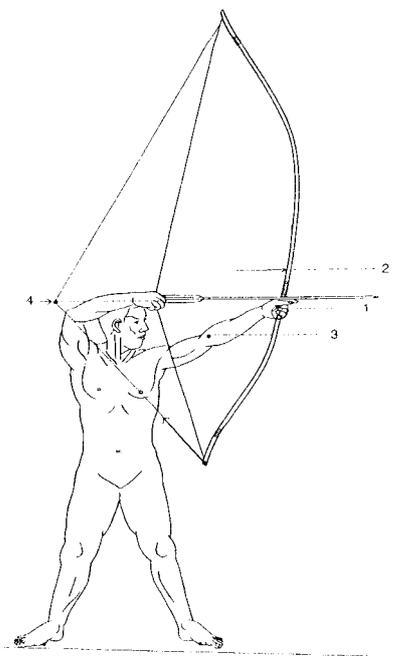
Die linke Hand (Tenouchi) hält den Bogen nur locker. Die gesamte Handlinie (Tenmonkin; siehe Abschnitt 3 b) liegt am Bogen weiterhin an.



5. Hassetsu: Hikiwake (Spannen des Bogens)

Hikiwake ("ziehend teilen") geschieht in zwei Schritten:
der Vorstufe Daisan und dem dann folgenden eigentlichen Hikiwake.

Daisan



Arbeit der linken Hand (Tenouchi) im Daisan:

- Ab Uchiokoshi führt die linke Hand.
- Die linke Hand drückt den Bogen in Richtung Ziel.
- Das Handgelenk bleibt gerade und unbewegt; es darf keinesfalls geknickt werden (vgl. 2, Seite 84).
- Der Bogen dreht sich passiv in der Hand.
- Das endgültige Tenouchi, also die für den Abschuss benötigte korrekte Position der linken Hand am Bogengriff, wird erst in der Schlussphase des Daisan erreicht.
- Das Tenouchi steht im Daisan noch nicht unter Spannung. Erst mit dem weiteren Auszug steigt die Drehkraft im Bogen.

Im Daisan wird der Bogen noch nicht mit dem rechten Arm geöffnet. Nur der linke Ellenbogen wird gestreckt, der rechte Unterarm folgt passiv dem Zug der Sehne. Das rechte Handgelenk bleibt dabei ebenfalls passiv und locker. Der rechte Ellenbogen soll sich im Vergleich zum Uchiokoshi nach oben bewegen. Der rechte Oberarm soll möglichst steil nach oben zeigen. Die rechte Hand ist im Daisan etwa eine faustbreit von der Stirn entfernt.

Der Pfeil ist waagrecht (oder leicht nach unten geneigt) und zur Ziel- sowie Schulterlinie parallel.

Hikiwake

Im weiteren Auszug werden beide Ellenbogen gleichmäßig nach hinten und unten geführt. Es besteht eine vollkommene Balance zwischen der linken und rechten Öffnungsbewegung (Hikiwake bedeutet "ziehend teilen"! Die Kraft zum Spannen des Bogens kommt aus der Rückenmuskulatur. Beide Hände behalten dabei die gleiche Höhe wie der waagrecht geführte Pfeil bei. Der Pfeil wird parallel zur Schulterlinie an den Körper herangeführt, bis er die Wange auf Höhe des Mundwinkels berührt (Kuchiware).

Das Hikiwake führt zum 6. Hassetsu: dem Kai.

6. Hassetsu: Kai (voller Auszug)

Kai bedeutet: Vereinigung, Balance, Zusammentreffen.
Es ist die Phase des vollen Auszugs.

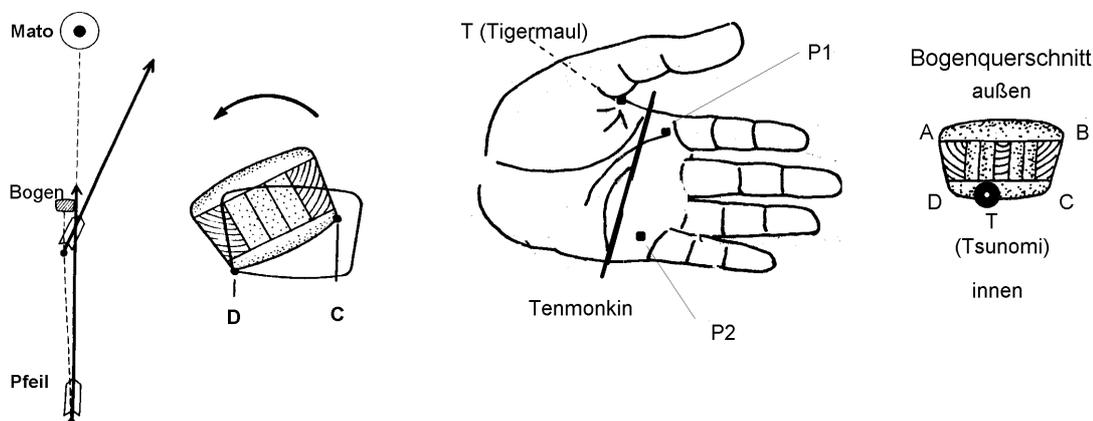
Position und Arbeit der linken Hand (Tenouchi):

Es gibt mehrere Arten, den Bogen zu fassen.

Für den Shomen-Stil typisch ist die Nakaoshi-Methode. Das Handgelenk ist gerade (der Bogen wird wie ein Stock gehalten), der kleine Finger ist nur soweit belastet, wie es für die Stabilisierung des Bogens unbedingt erforderlich ist.

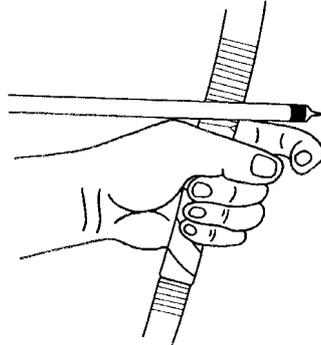
Da beim Tenouchi die anatomischen Gegebenheiten (z. B. Größe der Hand, Länge der Finger) und physiologischen Möglichkeiten (Gelenkigkeit, Kraft, usw.) des Schützen im besonderen Maße berücksichtigt werden müssen, können hier nur einige Grundsätze aufgezeigt werden. Das für den jeweiligen Schützen bestmögliche Tenouchi kann nur zusammen mit einem Kyudolehrer entwickelt werden.

Wie die Abbildung unten zeigt, muss man ein korrektes Tenouchi erreichen, damit der im Kai gerade zum Ziel zeigende Pfeil nach dem Lösen auch exakt diese Richtung einhält. Hierzu ist erforderlich, dass der Bogen sich um die Kante D dreht, was nur durch den Aufbau einer Drehkraft erreicht werden kann. Geschieht dies nicht, wird der Pfeil, wie ebenfalls aus der Abbildung hervorgeht, vom Bogen nach rechts abgelenkt.



Einige Grundsätze des Tenouchi im Kai sind:

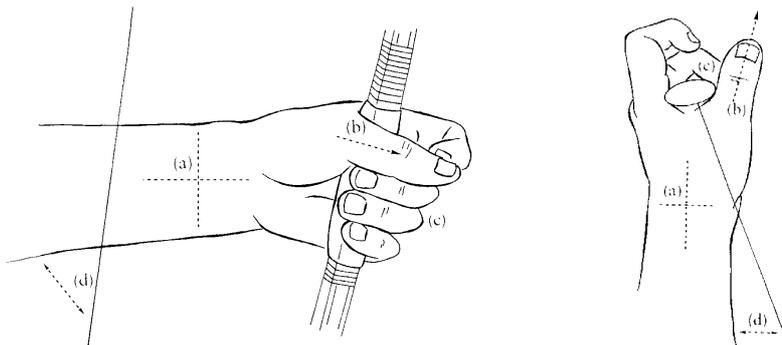
- Daumen liegt gerade (gestreckt) auf dem Mittelfinger.
- Daumenwurzel und kleiner Finger nähern sich.
- Zeigefinger ist entspannt (nicht durchgestreckt).
- Fingerkuppen (kleiner, Ring- und Mittelfinger) liegen möglichst in einer Linie auf der rechten Bogenkante (C) (vgl. 4, Seite 107).



Druckpunkte der linken Hand im Kai sind:

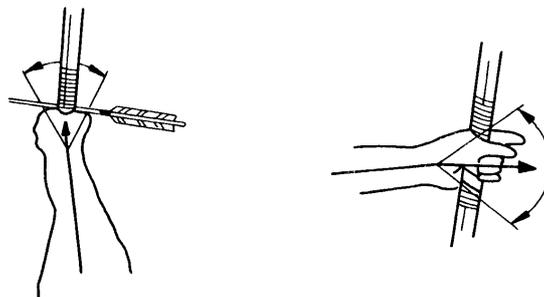
1. Tsunami (Daumenwurzel drückt Richtung Ziel)
2. Grundgelenk des kleinen Fingers (P2) stabilisiert den Bogen

Kraftlinien in der linken Hand (siehe Abbildung und vgl. 3, Seite 90, 98 und 99)



- (a) Handgelenk gerade halten; (b) Daumen entlang der Oberseite des Mittelfingers in Richtung Ziel schieben; (c) Bogen mit kleinem, Ring- und Mittelfinger stabilisieren; (d) Bogen so in der Hand halten, dass die Sehne etwa fünf Zentimeter vom Oberarm entfernt ist, wenn der Bogen in dieser Position entspannt wird.

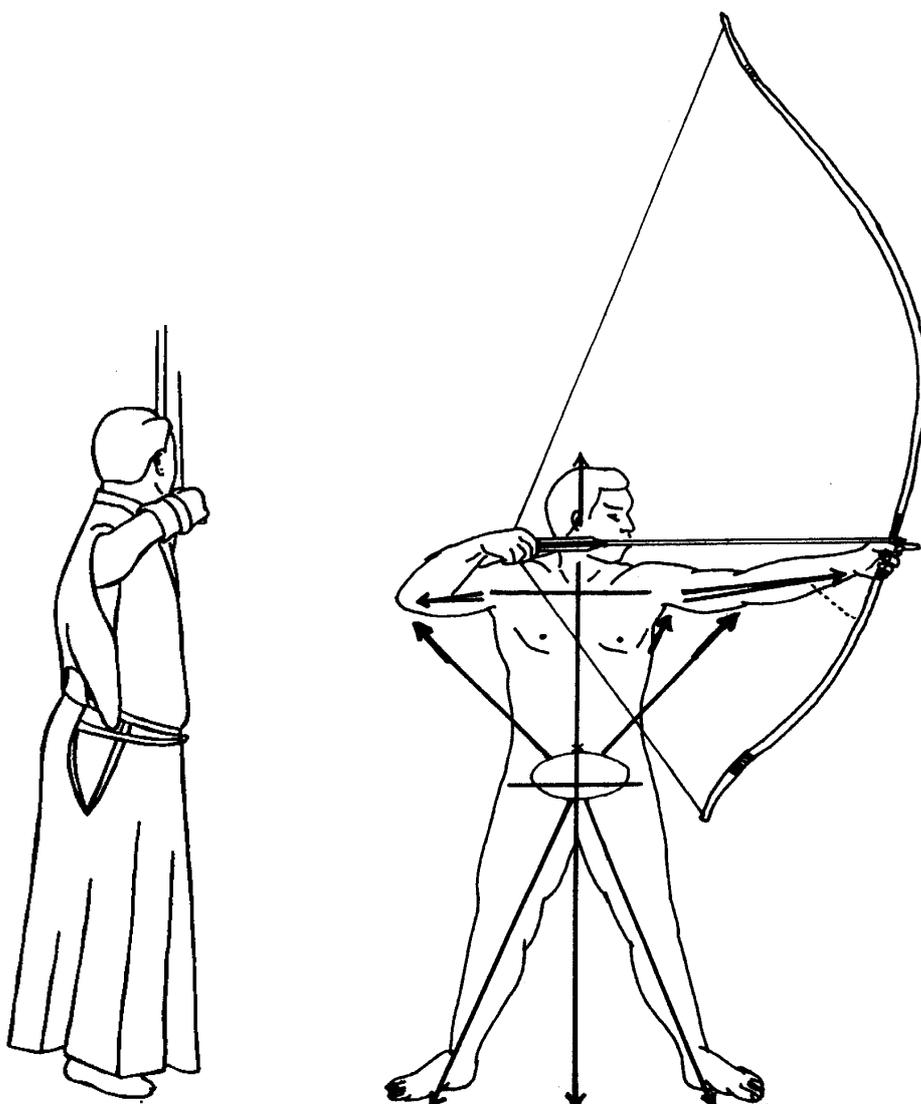
Der Ansatz der Hand muss in jeder Ebene gleichmäßig ausbalanciert sein (vgl. 4, Seite 90).



Hauptmerkmale des Kai:

- Position der linken Hand (Tenouchi) wie oben beschrieben;
- voller Auszug wird erreicht (Yazuka);
- Pfeil liegt etwa in Höhe des Mundwinkels (nicht tiefer!) und hat Wangenkontakt (Kuchiware);
- Pfeil ist waagrecht und zeigt genau ins Ziel;
- Lage des Pfeils kann exakt auf die Ziellinie projiziert werden, diese wiederum ist mit der Ashibumilinie (siehe dort) identisch;
- Sehne berührt die Brust;
- Ziel (Mato) wird im Verhältnis zum Bogengriff in einer für den jeweiligen Schützen charakteristischen Weise gesehen (Schütze wird hierzu von einem Lehrer eingewiesen);
- Körper ist aufrecht, Kinn etwas angezogen;
- Es entstehen die für das Kai charakteristischen fünf Kreuze:
Senkrechte und Waagrechte schneiden sich hierbei von: 1. Bogen und Pfeil; 2. linker Hand und Bogen; 3. Daumen der rechten Hand und Sehne; 4. Körper-senkrechte und Schulterlinie; 5. Hals und Pfeil.

Kai



Ist der volle Auszug erreicht, so darf die aufgebaute Spannung keinesfalls zum Stillstand kommen, sondern, im Gegenteil, jetzt muss ohne äußerlich sichtbare Veränderung die Kraft weiter gesteigert werden, deren Höhepunkt erst in der übernächsten Stufe, im Zanshin, liegt. Es gilt also, die bisherigen Kräfte weiterzuführen:

Der Körper muss sowohl horizontal als auch vertikal weiter gestreckt werden.

Dabei muss die Balance zwischen links und rechts, oben und unten fortwährend überwacht werden.

Die linke Daumenwurzel drückt die rechte Bogenkante (C) weiter in Richtung Ziel. Die Öffnung des Bogens rechts geschieht analog hierzu entlang der Ziellinie in entgegengesetzter Richtung.

Das Kai, also die Zeit vom Erreichen des vollen Auszugs bis zum Lösen des Pfeils, dauert bei einem guten Schützen wenigstens fünf Sekunden. Ein Zusammenbrechen der Kräfte in dieser Phase macht den gesamten Schuss wertlos.

Der japanische Begriff *Yurumi* bezeichnet das Zurücknehmen der rechten Hand unmittelbar vor dem Abschuss, was zu einem Verlust der bis dahin erreichten Spannung führt. Dies ist einer der schwerwiegendsten Fehler.

Ein zu kurzes Kai wird *Hayake* (= zu frühes Auslösen) genannt.

- Die Weiterführung der Kräfte im Kai wird *Nobiai* genannt und ist einer der wichtigsten Punkte im Kyudo und Voraussetzung für ein korrektes Lösen des Schusses!

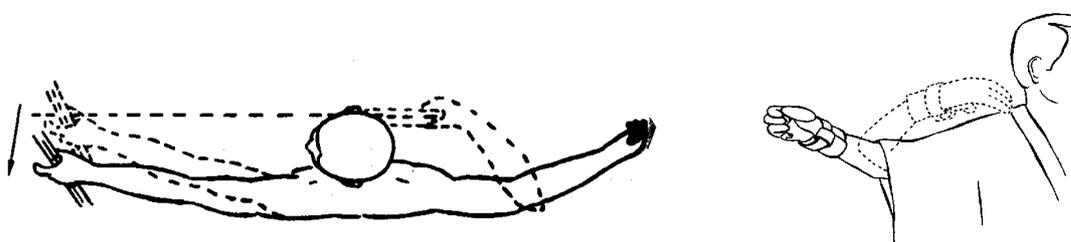
7. Hassetsu: Hanare (Lösen des Schusses)

Im Hanare darf der Pfeil nicht willentlich losgelassen werden, etwa durch das absichtliche Öffnen der rechten Hand. Ein gutes Hanare entwickelt sich aus dem Kai und ist natürlich, weich aber trotzdem kraftvoll. Ideales Hanare bedeutet, völliges Gleichgewicht zu erreichen. Der Pfeil fliegt vollkommen gerade zum Ziel und kein störender Ruck wirkt auf ihn ein.

Der Abschuss muss von der Mitte kommen. Die Brust wird im Moment des Auslösens durch die freiwerdenden Kräfte weit geöffnet. Der Körper dehnt sich horizontal und vertikal maximal aus.

Durch die Drehkraft des Tenouchi dreht sich der Bogen in der linken Hand. Diese darf allerdings dabei nicht geöffnet werden, sondern muss den Bogen weiterhin fest umschlossen halten.

Die Abbildung unten zeigt die Bewegung der Arme beim Hanare:

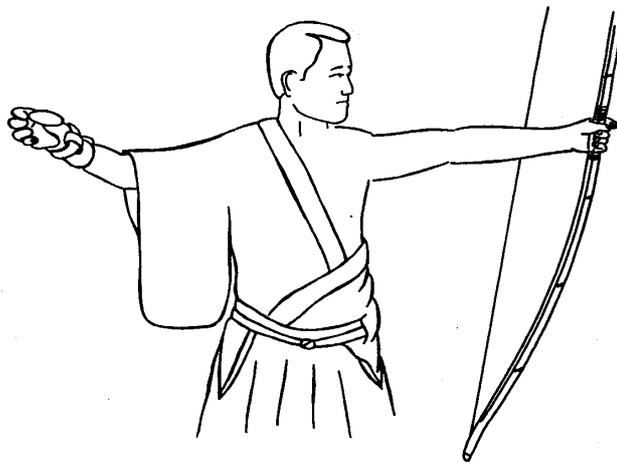


Das Hanare soll in einer Ausatmungsphase geschehen. Die Atmung spielt im gesamten Schießablauf eine große Rolle. Da zu strenge Atmungsregeln jedoch sehr leicht zur Verkrampfung und damit zu unnatürlichen Bewegungen führen können, soll für Anfänger im Kyudo dieser Hinweis zunächst genügen.

8. Hassetsu: Zanshin

Unter Zanshin versteht man den zurückbleibenden Körper oder auch Geist. Man muss versuchen alle aufgebauten Kräfte mit ihrem Maximalpunkt bis ins Zanshin hineinzuführen.

Das Freiwerden dieser Kräfte führt im Zanshin, ohne dass man es willentlich beeinflussen kann, zu einer für den vorherigen Bewegungsablauf charakteristischen Körperhaltung. Die beiden Hände stehen auf gleicher Höhe in der Verlängerung der Schulterlinie. Der Bogen ist senkrecht (Nakaoshi!). Der Körper macht weder eine Bewegung zum Ziel hin, noch weg davon, sondern bleibt völlig gerade. Fehlhaltungen im Zanshin sind immer auf Fehler in den vorherigen Hassetsu zurückzuführen. Gemeinsam mit einem Kyudolehrer kann man das Zanshin analysieren und versuchen, die Ursache dieser Fehlhaltung zu beseitigen.

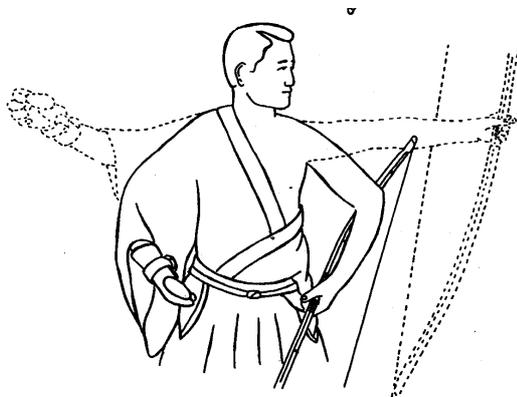


Zanshin

Zanshin soll einen Nachklang haben. Man sollte daher einige Augenblicke in dieser Position verharren.

Yudaoshi (Zurückführen der Arme)

Jetzt werden zunächst beide Arme wieder ruhig und auf direktem Weg an die Hüfte zurückgeführt. Dabei bleibt der Blick noch auf das Ziel gerichtet.



Hat die Bogenspitze wieder die gleiche Stellung wie beim Ashibumi erreicht, wird auch die Drehung des Kopfes zurückgenommen.

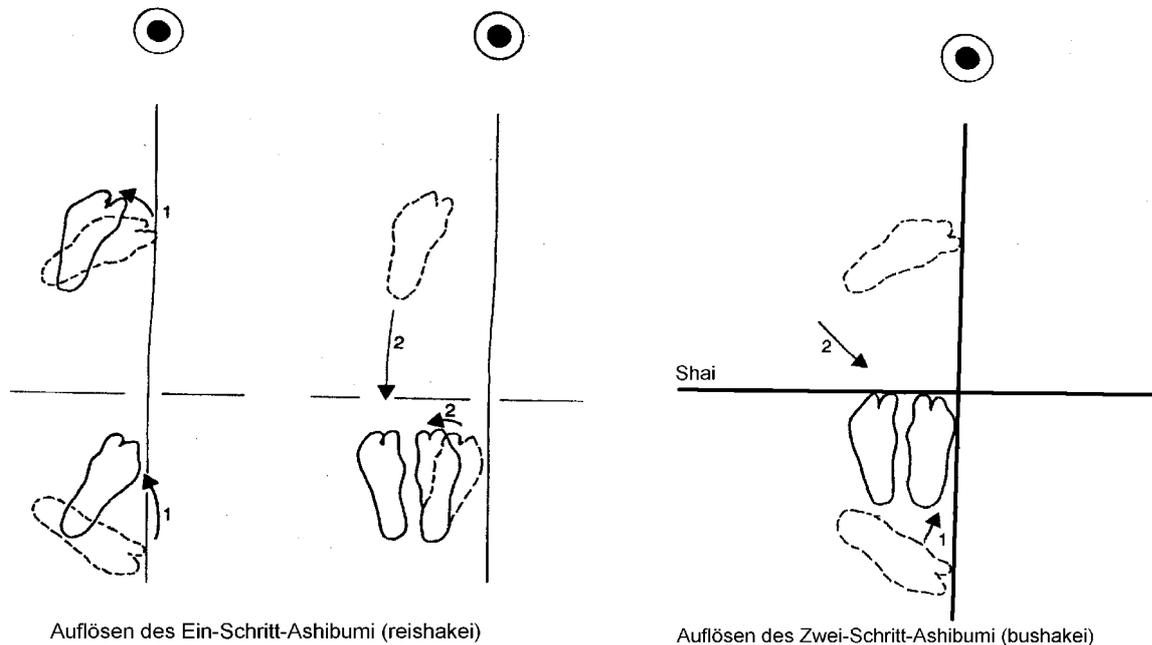


Sollte sich der Bogen im Hanare nicht gedreht haben, nimmt man den Bogen zunächst mit der Sehne Richtung Körper zurück (Hand berührt die Hüfte, Sehne zeigt jetzt am Körper anliegend nach oben), nimmt dann den Blick zurück, senkt den Bogen mit der Spitze auf den Boden ab, dreht ihn und nimmt ihn in gewohnter Weise wieder auf.

Die im Yudaoshi erreichte Position entspricht dem Ashibumi.

Auflösen des Ashibumi

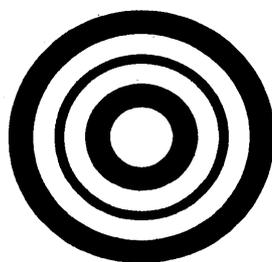
Das Ashibumi wird jetzt - immer mit dem rechten Fuß beginnend - entsprechend der eingangs gewählten Form (reishakei oder bushakei) aufgelöst.



Ist die Grundhaltung wieder erreicht, verneigt man sich kurz (Yu).

Auch diese letzten Bewegungen sollen in Ruhe und mit Konzentration ausgeführt werden. Die Haltung des Schützen darf nicht von der Güte des vorausgegangenen Schusses beeinflusst sein.

Der abgeschossene Pfeil wird unter Beachtung der Kyudo-Sicherheitsordnung zurückgeholt.



III. Hinweise für Übende

Obwohl Kyudo nur durch regelmäßiges Üben und durch eigene Erfahrungen erlernt werden kann, sollte man sich auch mit der historischen Entwicklung und dem geistigen Hintergrund von Kyudo beschäftigen.

Literaturhinweise:

- All Nippon Kyudo Federation (ANKF), Kyudo Manual, Volume I, Principles of Shooting (Shaho)
- Zen Nippon Kyudo Renmei (ZNKR, jetzt ANKF), Shaho - Hassetsu, Eight fundamental parts of shooting in Japanese Archery
- Hideharu Onuma, Kyudo - The Essence and Practice of Japanese Archery, Kodansha International, Ltd., ISBN 4-7700-1734-0
- Matthias Obereisenbuchner, Kyudo - Der Weg des Bogens, ECON Taschenbuch Verlag ISBN N 3-612-20230-8
- Feliks F. Hoff, Kyudo - Die Kunst des japanischen Bogenschießens, Verlag Weinmann, ISBN 3-87892-036-9
- Eugen Herrigel, ZEN in der Kunst des Bogenschießens, Otto Wilhelm Barth Verlag, ISBN 3-502-64280-X

Praktische Fortschritte werden schneller erzielt durch:

- Beobachtung von fortgeschrittenen Schützen ("Bewegungsvorbilder")
- Ansehen von Bildern, Filmen und Videoaufnahmen von guten Schützen ("Beobachte und lerne!")
- Einführung in die Bewegungsstufen (Hassetsu) durch einen erfahrenen Schützen
- Ablegen der Scheu vor eigenen Fehlern
- nicht aufgeben, auch nach Misserfolgen, Rückschlägen oder jahrelanger Stagnation
- regelmäßige Teilnahme am Übungsangebot des Vereins
- Teilnahme an Wochenendlehrgängen
- Annahme und Beachtung der Korrekturen von Lehrgangs- und Übungsleitern
- stichpunktartiges Aufschreiben von Korrekturen sowie mündlichen Informationen und gedankliches sowie praktisches Nacharbeiten
- Beobachtung des eigenen Schießens wenn möglich über Spiegel oder Video
- Hilfestellung durch Partner; allerdings nur mit konkreter Anweisung (z.B. "Zeigt der Pfeil nach oben?", "Ashibumi bitte nachmessen!", "Geht meine rechte Hand beim Abschuss zurück?") ;
- keine allgemeine Korrektur von wenig erfahrenen Schützen geben lassen
- mehrmaliges wöchentliches Schießen zusätzlich zum Übungsangebot des Vereins
- Bewegungsabläufe ohne Gerät zu Hause öfters durchführen (evtl. mit Zwillie)
- Bewegungsabläufe häufig in Gedanken durchgehen
- tägliches Üben von Dozukuri und Bauchatmung

IV. Prüfungen und Graduierungen

Erst wenn *waza* (Technik), *ki* (Energie, Aktivität) und *shin* (Geist) eine Einheit bilden und sich fortentwickeln, erst wenn sich Eigenschaften wie Achtsamkeit und gegenseitige Rücksichtnahme nicht nur im Dojo zeigen, sondern beginnen, sich im Alltagsleben auszuwirken, kommt man im Kyudo, dem Weg mit dem Bogen, ein Stück voran. Was sollen also Prüfungen, die weder die mentale Einstellung im Dojo und noch weniger die Haltung des Kyudo-Übenden außerhalb des Dojos werten können? Geprüft werden kann ja nur ein Teilaspekt, die Technik. Doch wie anders als über kontinuierliches Üben kann man *ki* und *shin* im Kyudo entwickeln?

Die Prüfung soll und kann nur ein Spiegel des derzeitigen *technischen* Standes des Schützen sein.

Sie kann helfen, sich selbst besser einschätzen zu lernen. Darüber hinaus ist es gerade für ältere Schützen eine durchaus lehrreiche Erfahrung, sich selbst wieder in einer Prüfungssituation zu erleben.

Prüfungen sollen sich harmonisch in das Kyudo-Leben einfügen, was bedeutet, dass man sich nicht für Prüfungen extra vorbereiten, sondern stets um eine Weiterentwicklung bemüht sein sollte. Ehrgeiz ist hier fehl am Platz, zumal mit gutem Grund im Kyudo keine äußerlichen Graduierungszeichen vergeben werden. Kyudo nach dem Jo-Jo-Prinzip zu betreiben, d. h. sich nur für eine Prüfung intensiv vorzubereiten, um nachher sofort wieder abzufallen, widerspricht dem Do-Gedanken im Kyudo.

Gemeinsam mit einem Kyudo-Lehrer wird entschieden, ob der augenblickliche Übungsstand dem Niveau der jeweils nächsten Prüfung entspricht.

Prüfungen sind freiwillig. Wer sich einer Prüfung stellt, unterwirft sich allerdings der Prüfungsordnung des Deutschen Kyudo Bundes (DKyuB) bzw. des jeweiligen für die Prüfung verantwortlichen Landesverbandes.

Von größerer Bedeutung - und daher von allen anzustreben - sind die Prüfungen zum 5. und 4. Kyu, da sie aus Sicherheitsgründen dem Matoschießen vorgeschaltet sind. Sinnvoll, auch für Prüfungsskeptiker, ist noch die Prüfung zum 3. Kyu, der ersten Prüfung in zeremonieller Form (*Taihai*). Mit der Graduierung zum 3. Kyu kann man an vielen überregionalen Lehrgängen und an Wettkämpfen teilnehmen. Für alle weiteren Prüfungen besteht zunächst keine formale Notwendigkeit.

Sollte man also eine Prüfung einmal nicht bestehen, so ist dies kein Unglück, sondern sollte Ansporn sein, noch intensiver weiterzuüben und Ruhe und Gelassenheit auch in der außergewöhnlichen Situation einer Prüfung zu bewahren. Selbst wenn man von Schützen, die wesentlich weniger lang Kyudo geübt haben, in der Graduierung "überholt" wird, ist dies keine Schande. Letztendlich entscheidend ist die Weiterentwicklung der gesamten Persönlichkeit, und diesen Weg kann man unabhängig von der offiziell festgestellten Graduierung gehen. Die Freude am Kyudo sollte man sich, bei aller Enttäuschung nach einer misslungenen Prüfung, nie nehmen lassen.

Einen Überblick über die Anforderungen zu den einzelnen Prüfungen gibt die Prüfungsordnung des Deutschen Kyudobundes (DKyuB) oder die kommentierte Kyu-Prüfungsordnung der Sektion Kyudo im Bayerischen Judoverband (BJV).

Kyudo

Prüfungen und Graduierungen

Die Prüfungshoheit für alle Kyu-Prüfungen liegt in Deutschland bei den jeweiligen Landesektionen des Deutschen Kyudo Bundes.

Folgende Anforderungen für die einzelnen Kyu-Grade wurden vom Deutschen Kyudo Bund (DKyuB) festgelegt.

Auszüge aus dem Kyudo-Regelwerk Stand Mai 2001 (urspr. 27.9.92) in *kursiver Schrift*.

Anmerkungen durch den Verfasser sind geschrieben in Standardschrift und nicht im offiziellen Reglement enthalten.

Allgemeine Bestimmungen:

Die Prüfungsordnung hat den Zweck, den Ausübenden des Kyudo einen Kyu- oder Dan-Grad zu erteilen, der der tatsächlichen Leistung im Kyudo und der Übungshaltung entspricht, um so das Kyudo zu fördern und den Standard zu wahren. ...Eine Farbsymbolik in Form von Gürteln o.a. existiert nicht. Zwischen zwei Kyu-Graden muss eine Vorbereitungszeit von mindestens 6 Monaten liegen.

Prüflinge ab dem 1. Kyu müssen einen theoretischen Teil in Form einer schriftlichen Arbeit (Fragebogen bzw. Bearbeitung eines Kyudothemas mit wertender Stellungnahme) absolvieren.

Für die praktische Prüfung werden zwei Schüsse gefordert, die von der Prüfungskommission beurteilt werden. ...

Anmerkung: Ausdrücklich erwähnt wird neben der Technik („tatsächliche Leistung“) die „Übungshaltung“. Eine schriftliche Bestätigung des jeweiligen Übungsleiters des Heimatvereins über regelmäßige Teilnahme am Übungsbetrieb reicht zur Erfüllung dieses Punktes meist aus.

Mit der Einverständniserklärung des Heimatvereins wird ferner bestätigt, dass der Prüfungsanwärter das Niveau des angestrebten Grades aus der Sicht des Übungsleiters erreicht hat. Diese Erklärung soll den Zugang zur Prüfung nicht erschweren, sondern dem Prüfungsanwärter helfen, seinen augenblicklichen Übungsstand richtig einzuschätzen.

Möchte sich jemand zur Prüfung anmelden, so sollte er seinen Übungsleiter also möglichst frühzeitig daraufhin ansprechen, damit gemeinsam entschieden werden kann, ob eine Teilnahme sinnvoll ist und Erfolg verspricht.

Der Abstand zwischen den Prüfungen von einem halben Jahr ist ein *Mindestwert* des DKyuB. Er kann normalerweise nur eingehalten werden, wenn man sich außergewöhnlich stark und über den normalen Übungsbetrieb hinaus (also mehr als einen Abend pro Woche) mit Kyudo beschäftigt.

Spätestens Anwärter zum 1. Kyu sollten die Hassetsu mit japanischen Bezeichnungen benennen können, sowie ihre wesentlichen Merkmale beschreiben können und in den Grundzügen verstanden haben. Es sollte erkennbar sein, dass sie sich auch mit theoretischen Aspekten des Kyudo beschäftigt haben.

Bewegungsform bei der Prüfung:

- *Makiwara mae: Prüflinge zum 5. und 4. Kyu benutzen vor dem Makiwara eine Standform.*
- *Komato mae: Ab dem 3. Kyu wird vor dem Komato im Taihai der ANKF geprüft.*

Anmerkung: Für die Prüfungen zum 5. und 4. Kyu kann bequeme Freizeitkleidung (in gedeckten Farben) getragen werden. Um ein korrektes Ashibumi ausführen zu können, ist jedoch die Anschaffung von Tabis sinnvoll (alternativ: Wollsocken o.ä., aber keine Turnschuhe mit Gummisohlen oder gar Straßenschuhe). Schmuck (Uhren, Armbänder, Fingerringe, Ohrringe, Halsketten etc.) ist beim Schießen grundsätzlich abzulegen. Auf das Mato (Prüfungen ab 3. Kyu) darf nur in kompletter Kyudo-Kleidung (Hakama, Gi, weiße Tabi) geschossen werden.

Prüfungsordnung für Kyu-Grade

5. Kyu

- *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 nakashikake);*
- *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.*

Anmerkung: Der Prüfling schießt zwei Pfeile vor dem Makiwara. Die theoretischen Teile (Dojo-Etikette, Geräte, Sicherheitsordnung) können mündlich geprüft werden, bzw. werden im Erscheinungsbild des Prüflings evident (Verhalten im Dojo, korrekte und saubere Kyudo-Kleidung, Beachten der Sicherheitsbestimmungen, einwandfreier Zustand des Übungsgeräts). Die Zulassung des Schützen zur Prüfung kann durch den Übungsleiter ebenfalls nur befürwortet werden, wenn obige Punkte auch an den Übungsabenden berücksichtigt wurden.

tsuruwa: Sehnenschlinge; nakashikake: Sehnenverstärkung

4. Kyu

- *Alle Fertigkeiten aus dem 5. Kyu müssen gekannt 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.*

Anmerkung: Die Überprüfung des theoretischen Teils erfolgt wie unter 5. Kyu beschrieben. Fließende Abfolge der Hassetsu bedeutet, dass alle Stufen eindeutig erkennbar erreicht und ohne nachzukorrigieren durchgeführt werden. Um gegen das Mato schießen zu können, sind wenigstens zwei Punkte unerlässlich: Es muss im Kai Wankenkontakt (Hozuke) bzw. Mundwinkelkontakt (Kuchiwari) erreicht und beibehalten werden, und der Pfeil darf nicht nach oben zeigen (auf die richtige Höhe des Makiwaras achten !).

3. Kyu

- *Alle Fertigkeiten aus den vorgenannten Prüfungen müssen gekannt 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.*

Anmerkung: Wesentlicher Unterschied zum vorigen Grad ist, dass die Prüfung in Taihai-Form abgelegt werden muss. Das Timing des Taihai wird vor der Prüfung vom Prüfer festgelegt (Hauptpunkte sind meist: Aufstehen beim Torikake des Vordermanns (Ausnahme: 2. Schütze steht beim Dozukuri des Vordermanns auf !); Bogen heben, wenn der Vordermann niederkniet). Taihai muss vorher schon im Verein oder auf anderen Lehrgängen geübt worden sein. Es reicht nicht aus, erst auf dem Prüfungslehrgang das Taihai erlernen zu wollen.

2. Kyu

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

Anmerkung: „stetige Weiterführung des Nobiai“ bedeutet u.a., dass kein Stopp oder gar Zusammenbruch der aufgebauten Kräfte auftritt, nicht vor dem Körper gelöst wird, das Kai ausreichend lang ist (also kein Hayake vorliegt), beim Hanare weder die linke noch die rechte Hand aufgeht, die Bewegungen von Armen und Schultergürtel bis ins Zanshin fortgeführt werden. Im Vergleich zum 3. Kyu wird jetzt also eine wesentlich verbesserte Technik erwartet. Das Mato muss allerdings noch nicht getroffen werden.

1. Kyu

- *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.*

Anmerkung: Auch für den 1. Kyu ist es nicht erforderlich, das Mato zu treffen. Auf das Erreichen der 5 Kreuze im Kai und des „6. Kreuzes“ im Zanshin wird allerdings besonders geachtet. Fortschritte im Vergleich zum 2. Kyu sollten erkennbar sein.

Sowohl die Hassetsu als auch die Bewegungen im Taihai sollten sicher und ohne nachzukorrigieren („Aufmerksamkeit und Sorgfalt“) durchgeführt werden. Hierzu gehört auch die korrekte Blickführung.

Der 1. Kyu beinhaltet zudem eine schriftliche Prüfung (siehe oben) über ein Kyudo-Thema.

Als Thema wird meist ein Hassetsu gestellt (z.B. Dozukuri, Nobiai, Kai). Die wesentlichen Punkte sollten dabei angegeben werden können, und es sollte erkennbar sein, dass sie verstanden worden sind („wertende Stellungnahme“).

Formale Voraussetzungen für alle Prüfungen sind:

- gültiger Kyudopass
- bis Prüfung zum 3. Kyu ist 1 Prüfer ab 2. Dan ausreichend für die Prüfung zum 2. und 1. Kyu sind 3 Prüfer notwendig, davon muss einer ab 4. Dan sein
- für jeden Prüfer eine vorbereitete Prüfungsliste
- Prüfungsmarken
- schriftliche Einverständniserklärung des Heimatvereins
- für 2. und 1. Kyu Prüfungsanwärter: Teilnahme an einem Prüfungsvorbereitungslehrgang

erstellt von Kurt Böhm, ehemaliger Sektionsleiter der Sektion Kyudo im BJV, Mai 1995
ergänzt von Lilo Reinhardt, Sektionsleiterin der Sektion Kyudo im BJV, Januar 2002

Kleines Kyudo-Lexikon

(ausführlichere Fachwortverzeichnisse finden sich im Kyudo-Buch von F. Hoff und in einem vom DKyuB beziehbaren Heft von H. Gundermann)

Ashibumi	1. Hassetsu: Setzen der Füße
Daisan	erste Öffnungsbewegung des Hikiwake
Dan	Budograd (1. bis 10. Dan)
Do	Weg des Übens
Dojo	Übungsort
Dozukuri	2. Hassetsu: Ausrichtung des Rumpfes
Enteki	Schießen auf 60 m Distanz
Fudeko	Pulver (Asche) für Bogenhand
Gi	Übungshemd
Giriko	Harzpulver für den Kyudo-Handschuh
Hakama	Hosenrock (Übungskleidung)
Hanare	7. Hassetsu: Lösen des Pfeils ("trennen")
Hara	Unterbauch
Hassetsu	Acht Stufen des Bewegungsablaufs
Haya	erster Pfeil beim Schießen mit zwei Pfeilen
Hayake	vorzeitiges Auslösen
Heki ryu	Heki-Schule: Lehrrichtung im Kyudo (Shamen Uchiokoshi)
Hikiwake	5. Hassetsu: den Bogen mit eingelegtem Pfeil ausziehen
Honza	Vorbereitungslinie im Dojo
Hozuke	Wangenkontakt des Pfeils im vollen Auszug (Heki-Schule)
Ikiai	Atemrhythmus
Kai	6. Hassetsu: voller Auszug des Bogens
Kake	Kyudo-Handschuh
Kamiza	Ehrenplatz im Dojo
Kiai	Schießen mit gleichzeitigem Schrei
Kiza	Knien im Taihai mit aufgestellten Zehen
Kuchiware	Mundwinkelkontakt des Pfeils im Kai
Kyu	Graduierung für Schüler (5. bis 1. Kyu)
Kyudo	Weg (do) des Bogens (kyu)
Makiwara	Strohrolle als Pfeilauffang in ca. 2 bis 3 m Abstand
Mato	Zielscheibe (Standard: 36 cm Durchmesser und 28 m Entfernung)
Metsukai	Blickführung
Monomi	Blick zum Ziel
Muneate	Brustschutz für Frauen
Munewari	Gefühl der Brustöffnung im Abschuss
Nobiai	Weiterführung der Streckung im Kai
Obi	Gürtel der Übungskleidung
Ochi	letzter Schütze im Tachi (meist der Lehrer oder älteste bzw. ranghöchste Schütze)
Ogasawara ryu	Ogasawara Kyudo-Schule (seit dem 13. Jhdt.)
Omai	der erste Schütze in einem Tachi
Onegai shimasu	bitte tun Sie mir den Gefallen (Pfeilholbitte)
Otoya	zweiter Pfeil beim formalen Schießen
Rei	verbeugend grüßen; gemeinsame Begrüßung
Sensei	Kyudolehrer (z.B. Onuma sensei oder Inagaki sensei)

Shai	Abschusslinie im Dojo
Shamen Uchiokoshi	seitliches Heben des Bogens
Shomen Uchiokoshi	zentrales Heben des Bogens
Tabi	Fußbekleidung
Tachi	Gruppe von Schützen im Taihai
Taihai	formales Schießen in der Gruppe
Tanden	"Meer des Atems"; Energie- und Impulszentrum etwa 3 cm unterhalb des Nabels
Tenouchi	Art, den Bogen mit der linken Hand zu greifen
Torikake	Fassen der Sehne mit der rechten Hand
Tsunami	Bogendruckpunkt an der Daumenwurzel
Uchiokoshi	4. Hassetsu: Heben des Bogens
Ya	Pfeil
Yatsuka	Bogenauszugslänge
Yu	kurze, knappe Vebeugung
Yugaeri	der Bogen dreht sich in der Hand beim Abschuss
Yudaoshi	Zurückführen des Bogens nach dem Abschuss
Yugamae	3. Hassetsu: Vorbereitung
Yunde	Bogenhand
Yurumi	Nachlassen der Kraftsteigerung rechts; vor dem Hanare
Zanshin	8. Hassetsu: Körperhaltung nach dem Schuss