

KYUDO

GRUNDTECHNIK FÜR SHOMEN-SCHÜTZEN UND ALLGEMEINE HINWEISE FÜR ANFÄNGER

**Hrsg. Arbeitskreis Shomen im DKyuB
zuletzt überarbeitet: August 2022**

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. Dieser hilft dabei, das hier angebotene Grundscheema 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, 6. *DAN RENSHI*, zur Verfügung gestellt wurde.

John C. Bush gilt darüber hinaus 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
3. Korrektur und Aktualisierung am 8. Januar 2013
4. Korrektur und Aktualisierung am 31. August 2022

„Arbeitskreis Shomen“ im Deutschen Kyudobund (DKyUB)



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 "*DOJO*etikette" (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 Krafteinsatz erreicht werden. Die Bewegung von Stufe zu Stufe soll direkt und ohne Umwege ausgeführt werden. Nur nach Rücksprache mit einem erfahrenen *KYUDO*-Lehrer 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.

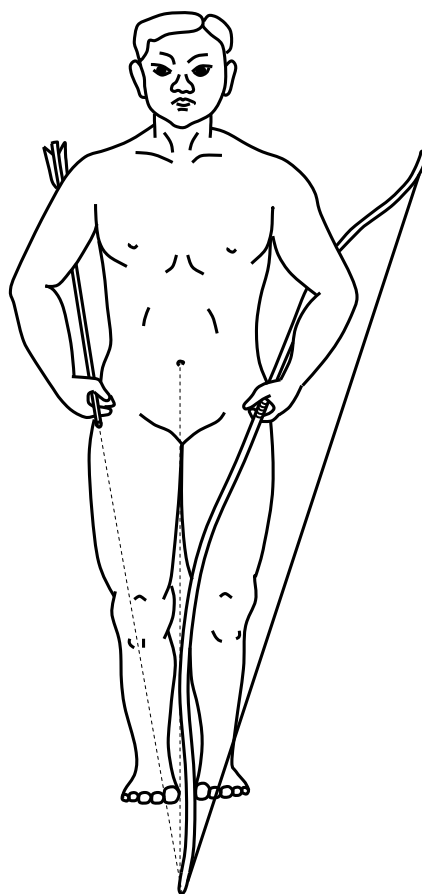
Bewegungsablauf

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*).

TORIYUMI (Grundhaltung/-position)

Die *TORIYUMI*-Position ist charakterisiert durch folgend Eigenschaften:

- Füße stehen parallel zueinander
 - o bei Frauen berühren sich die Füße
 - o bei Männern ist zwischen den Füßen ein Abstand von einigen cm
- aufrechte Körperhaltung, gerade Wirbelsäule, Beine sind gestreckt
- Kinn leicht angezogen, Ohrläppchen über den Schultern
- Schultern sind entspannt.
- Hände sind auf Hüfthöhe, Ellenbogen sind angewinkelt und zeigen nach außen
- linke Hand hält den Bogen mit nach außen gerichteter Sehne
- Bogenspitze befindet sich in Körpermitte, ca. 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
- die Verlängerung der Pfeile zeigt auf die Bogenspitze
- Blick schräg nach unten (etwa 4 m vor dem Schützen auf den Boden gerichtet)



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 Meter vor dem Schützen, ohne zu starren, auf den Boden gerichtet.

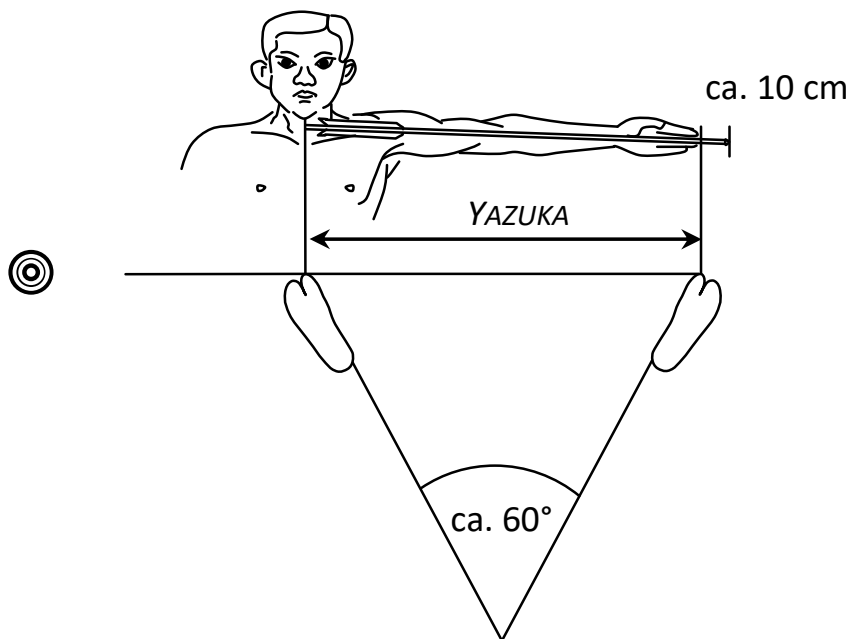
Bis zum *YU* nach Abschluss der Übung muss nun die volle Konzentration aufrechterhalten bleiben.

Die nachfolgend beschriebenen acht *HASSETSU* (Bewegungsstufen) werden ausgeführt.

1. HASSETSU: ASHIBUMI (Setzen der FüÙe)

Das *ASHIBUMI* ist charakterisiert durch folgende Punkte:

- Der Abstand der großen Zehen voneinander → ist gleich *YAZUKA* (Auszugslänge)
- Die Auszugslänge wird gemessen von der Kehlkopfmitte bis zur Mittel-Fingerspitze des ausgestreckten linken Armes → dies entspricht etwa der halben Körperlänge
- Der Pfeil sollte bei Anfängern aus Sicherheitsgründen ca. 10 cm länger als *YAZUKA* sein
- Die beiden großen Zehen werden an eine Linie gesetzt, die exakt in die Zielmitte zeigt
- Die FüÙe bilden einen Winkel von ca. 60 Grad.



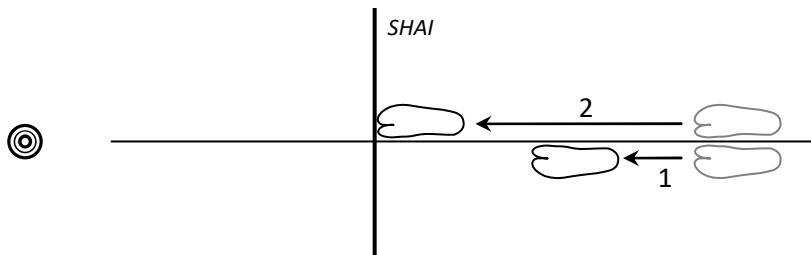
Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten, das *ASHIBUMI* auszuführen:

- Ein-Schritt-Ashibumi (*REISHAKEI*)
- Zwei-Schritt-Ashibumi (*BUSHAKEI*)

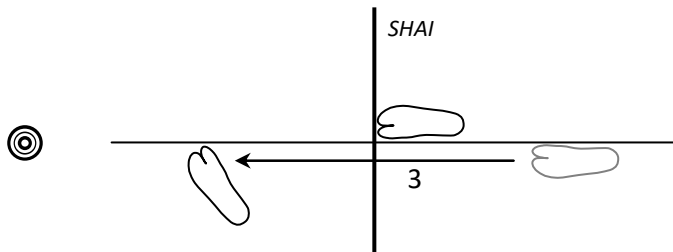
Herangehen an die SHAI und ASHIBUMI (Standform):

a) Ein-Schritt-ASHIBUMI (REISHAKEI):

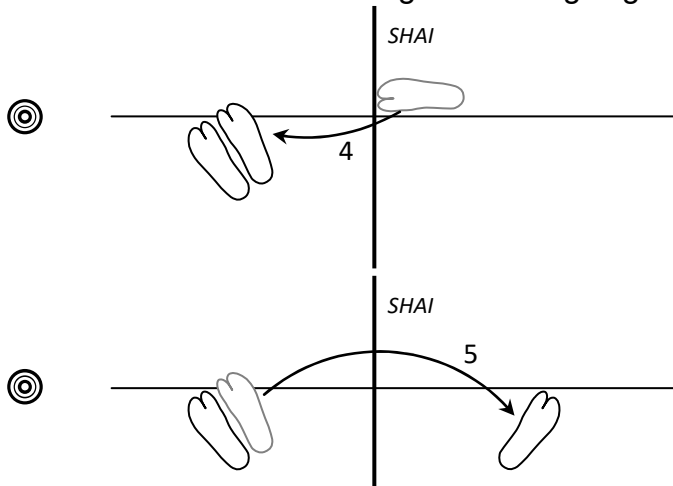
1. Aufstellung an der HONZA (so weit vor der SHAI, dass die Bogenspitze etwa auf Höhe der SHAI ist) und die Ziellinie körpermittig
2. YU (Verbeugung, Oberkörper ca. 10 cm nach vorne neigen)
3. erster Schritt links (Schritt 1), dann den rechten Fuß bis zur SHAI setzen (Schritt 2)



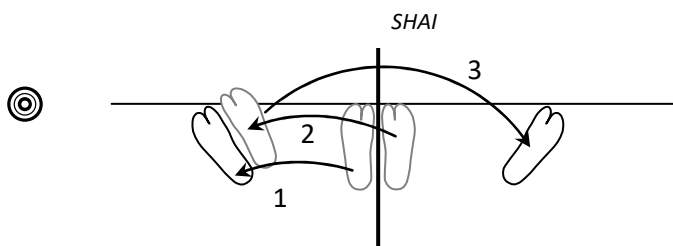
4. linken Fuß in ASHIBUMI-Position setzen (Schritt 3)



5. rechten Fuß in ASHIBUMI-Position setzen (Schritte 4 und 5)
hierbei erst den rechten Fuß parallel zum linken Fuß führen (ohne Gewicht) und dann den rechten Fuß fächerförmig in die endgültige Form bewegen

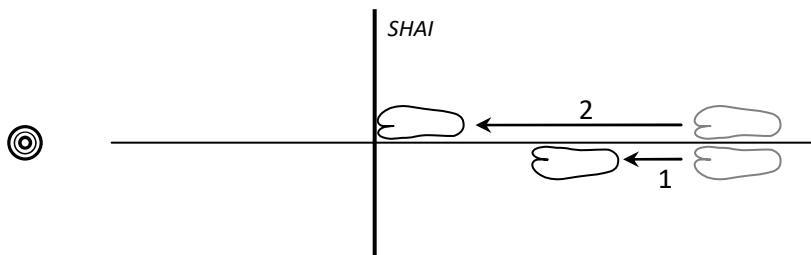


Ein-Schritt-ASHIBUMI nach dem Aufstehen an der SHAI (z.B. im TAIHAI):

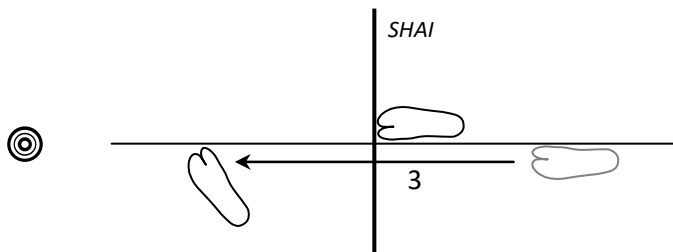


b) Zwei-Schritt-ASHIBUMI (BUSHAKEI):

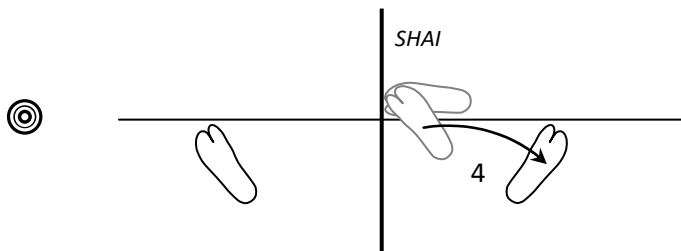
1. Aufstellung an der HONZA (so weit vor der SHAI, dass Bogenspitze etwa auf Höhe der SHAI ist) und die Ziellinie körpermittig
2. YU
3. erster Schritt links (Schritt 1), dann rechten Fuß bis zur SHAI setzen (Schritt 2)



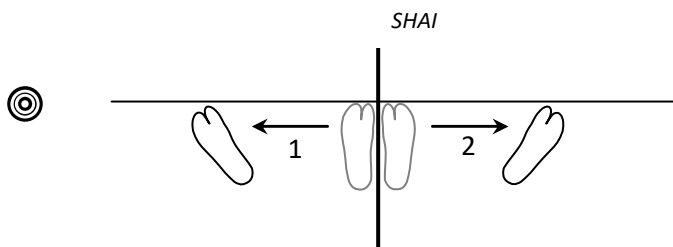
4. linken Fuß in ASHIBUMI-Position setzen (Schritt 3)



5. rechten Fuß in ASHIBUMI-Position setzen (Schritt 4)



Zwei-Schritt-ASHIBUMI nach dem Aufstehen an der SHAI (z.B. im TAIHAI).



Blickführung beim *ASHIBUMI*

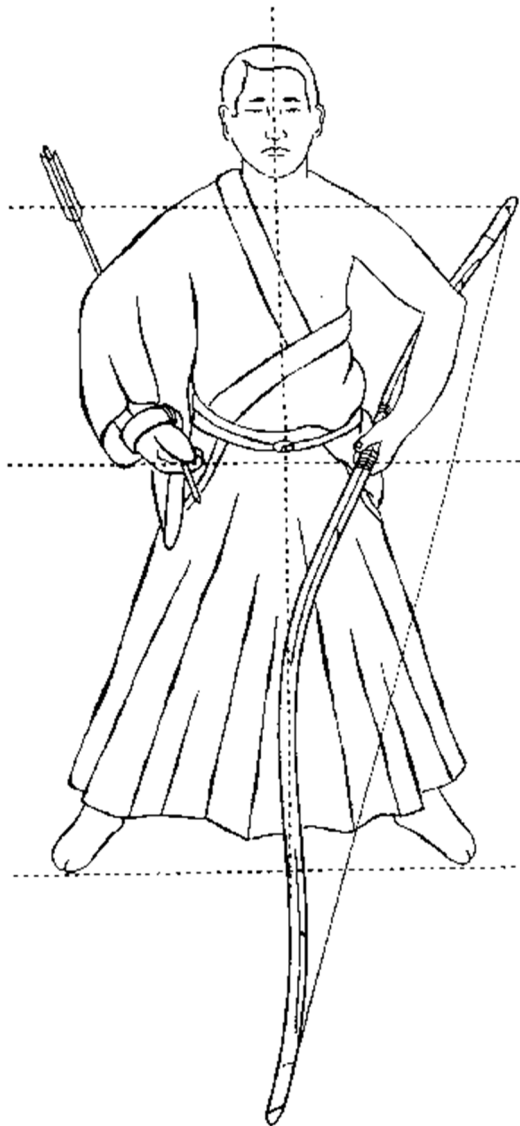
a) Ein-Schritt-*ASHIBUMI* (*REISHAKEI*)

Der Blick bleibt während des Sitzens der Füße beim Ziel.

b) Zwei-Schritt-*ASHIBUMI* (*BUSHAKEI*)

1. Der Blick geht zum Ziel → der linke Fuß wird gesetzt
2. Der Blick geht zurück zur linken Fußspitze
3. Der Blick folgt dem rechten Fuß, der auf der Linie nach rechts gesetzt wird.

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



2. HASSETSU: DOZUKURI (Ausrichten des Rumpfes)

Nach einem Augenblick der Konzentration im *ASHIBUMI*, senkt man den Bogen mit der Spitze auf den Boden. Dann lockert man die Hand, sodass 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 Schulterhöhe.

Pfeileinlegen:

a) bei vorausgegangenem Ein-Schritt-*ASHIBUMI* (*REISHAKEI*):

Pfeileinlegen in einem Schritt:

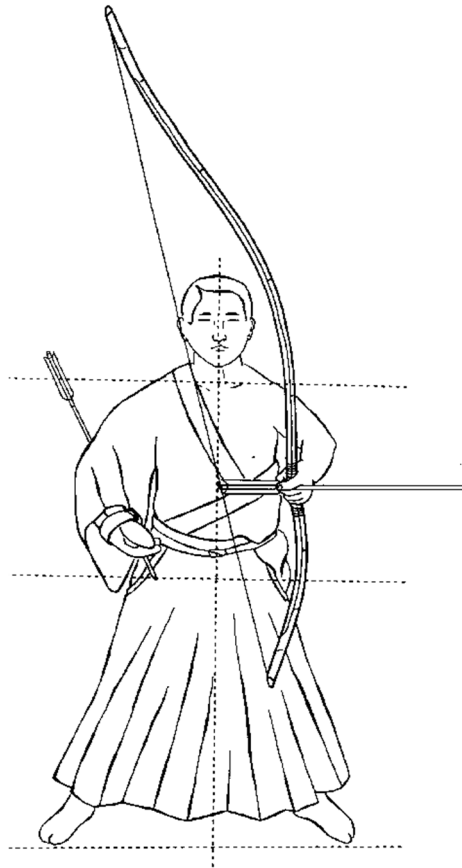
1. Die Hand gleitet außen am Pfeil entlang bis zum Pfeilende.
2. Dann wird der Pfeil mit dem Mittel- und Zeigefinger weiter nach links geschoben, bis das Pfeilende ca. 1 - 2 cm noch über die Sehne hinausragt und eingenockt werden kann.

b) bei vorausgegangenem Zwei-Schritt-*ASHIBUMI* (*BUSHAKEI*):

Pfeileinlegen in zwei Schritten:

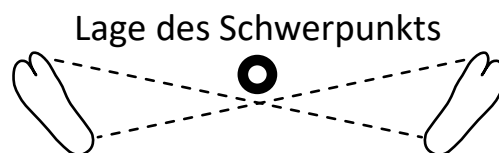
1. Die Hand wird 10 cm von der Sehne entfernt an den Pfeil gebracht → der Pfeil wird nach links geschoben, bis der Handschuh die Sehne berührt.
2. Die Hand gleitet innen am Pfeil entlang bis zum Pfeilende.
Dann wird der Pfeil mit dem Mittel- und Zeigefinger weiter nach links geschoben, bis das Pfeilende ca. 1 - 2 cm noch über die Sehne hinausragt und eingenockt werden kann.

Der Bogen wird mit eingelegtem Pfeil auf die linke Kniescheibe gesetzt. Anschließend wird die rechte Hand wieder zur Hüfte zurückgeführt. Damit ist *DOZUKURI* erreicht.



Charakteristika des *DOZUKURI* sind:

- Der Blick ist ca. 4 m nach vorne auf den Boden gerichtet
- Der Nockpunkt befindet sich in der Körpermitte
- Das untere Bogenende wird auf dem linken Knie abgestellt
- Die Ellenbogen sind nach außen gewölbt
- Der Körper ist aufrecht
- Das Kinn ist angezogen
- Die Beine sind natürlich gestreckt
- Die drei Kreuze werden erreicht (siehe Abbildung):
die Senkrechte der Körpermitte schneidet Fuß-, Becken- und Schulterlinie im rechten Winkel
- Der linke Daumen liegt nach dem Einnocken unter dem Pfeil.



Das *DOZUKURI* ist nicht nur ein eigenes *HASSETSU*, sondern es bezeichnet auch die Balance bzw. Stabilität des Rumpfes, die in allen *HASSETSU*, ja in allen Bewegungen des *KYUDO*, beibehalten wird.

Am Ende von *DOZUKURI* folgt *TSURUSHIRABE* (Sehnenkontrolle):

1. Der 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!
2. Der Blick wandert dann den Pfeil entlang zum Ziel und wieder zurück zur Nocke
→ der Kopf dreht sich dabei nur in der Körperachse!

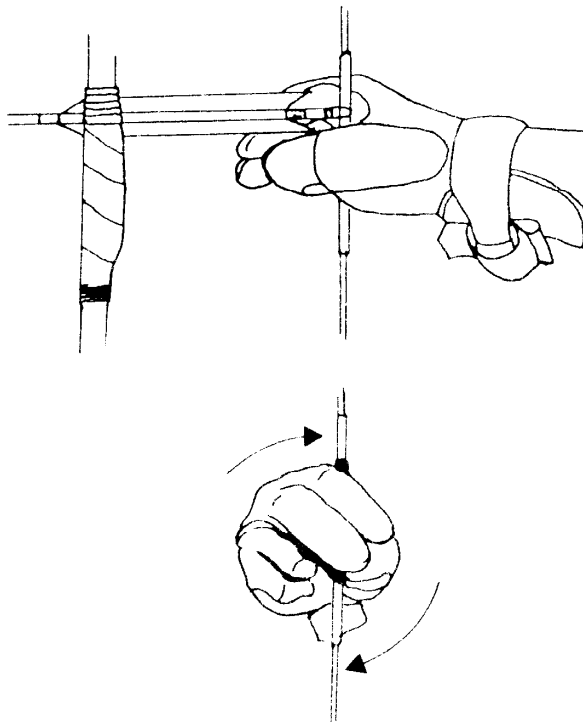
3. HASSETSU: YUGAMAE (Vorbereitung)

YUGAMAE besteht aus drei Schritten:

- a) *TORIKAKE*: Fassen von Sehne und Pfeil mit der rechten Hand
- b) *TENOUCHI*: Fassen des Bogens mit der linken Hand
- c) *MONOMI*: Blick zum Ziel

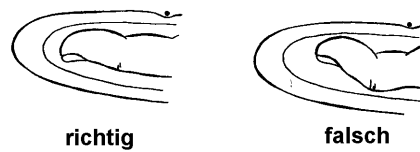
a) *TORIKAKE* (Fassen von Sehne und Pfeil mit der rechten Hand):

- Die Bewegung zum *TORIKAKE* erfolgt so, dass die beiden Ellenbogen auf gleicher Höhe bleiben
- Der Nockpunkt wird von der Körpermitte leicht nach rechts bis vor die rechte Brust versetzt.
- Der Abstand zwischen dem Daumen und der Pfeilnocke beträgt ca. eine Pfeilbreite



(vom Ziel
gesehen)

Der Daumen soll im Handschuh gerade bleiben:



Handhaltung beim Drei-Fingerhandschuh (*MITSUGAKE*):

Hier gibt es zwei Methoden:

- 1) der Mittelfinger liegt mit dem ersten Gelenk auf der Daumenspitze oder
- 2) Mittelfinger und Zeigefinger liegen mit dem ersten Gelenk auf der Daumenspitze.

Handhaltung beim Vier-Finger-Handschuh (*YOTSUGAKE*):

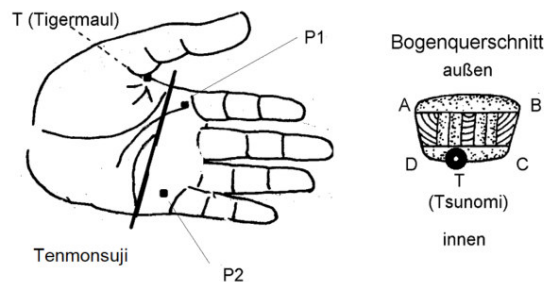
Der Ringfinger liegt mit dem ersten Gelenk auf der Daumenspitze.

Die handschuhfreien Finger sind in beiden Fällen eingerollt.

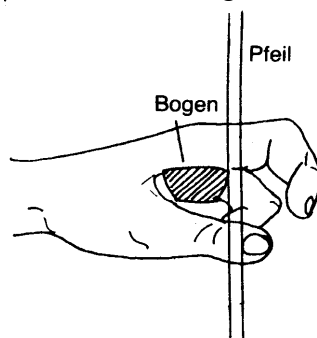
b) *TENOUCHI* (Fassen des Bogengriiffs mit der linken Hand)

Begriffsbestimmung siehe folgende Zeichnung

(zur Orientierung: Punkt A ist 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 Bogenmitte (anatomische Unterschiede sind zu berücksichtigen)
- Der Daumen liegt locker (!) auf dem Mittelfinger.



- Der Zeigefinger kann gerade oder gebogen gehalten werden; er darf aber nicht nach unten zeigen!
- Der Daumen darf den Kontakt zum Mittelfinger nicht verlieren.

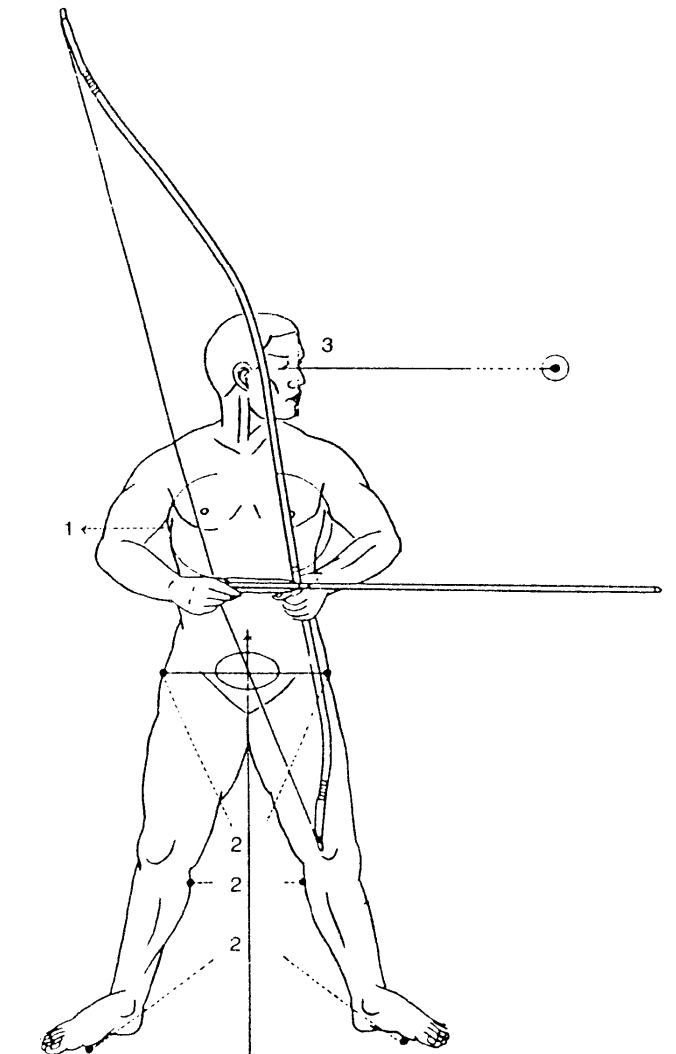
- Die Daumenwurzel und Wurzel des kleinen Fingers werden zueinander bewegt.
- Die *TENMONSUJI* soll Kontakt mit der linken äußeren Bogenkante (A) haben.
- Die Form des Tenouchi bleibt über den gesamten Schießvorgang erhalten!
- Anschließend erfolgt eine Vorspannung (*Habiki*) von ca. 1 - 2 cm. Diese entsteht durch die Spannung der beiden äußeren Armlinien.

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 hier ab bis zum Abschuss soll möglichst nicht mit den Augen geblinzelt werden
Blinzeln beeinflusst die aufgebaute Konzentration!

Die Endposition des *YUGAMAE* (siehe Abbildung unten) ist wie folgt gekennzeichnet:

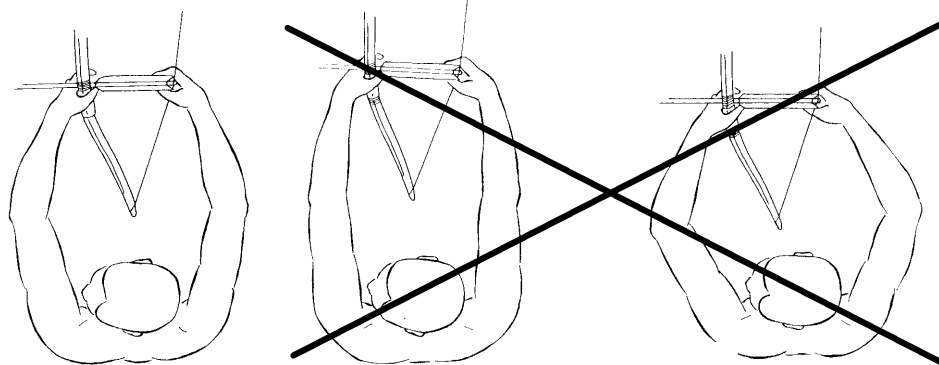
1. Die Arme bilden ein Oval und werden symmetrisch vor dem Körper gehalten.
2. Die Ellenbogen sind auf gleicher Höhe und nach außen gerichtet.
3. Der Blick ist beim Ziel.



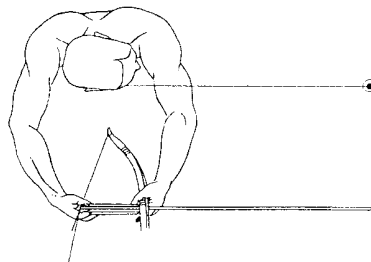
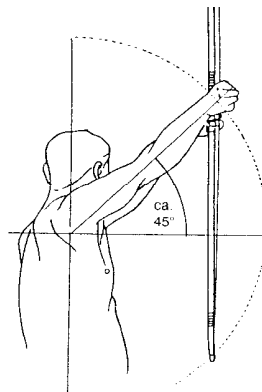
4. HASSETSU: UCHIOKOSHI (Heben des Bogens)

Im SHOMEN-Stil wird der Bogen zentral vor dem Körper gehoben.

Die Grundhaltung der Arme ist oval (weder gestreckt noch rund).



- Beim Heben führt der rechte Arm; die Vorspannung (*HABIKI*) bleibt unverändert gleich und die Schultern unten!
- Der Bogen wird zentral vor dem Körper gehoben.
- Die Endstellung der Arme im *UCHIOKOSHI* beträgt ca. 45 Grad (siehe Zeichnung unten).
- 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 (*TENMONSUJI*) liegt weiterhin am Bogen an!

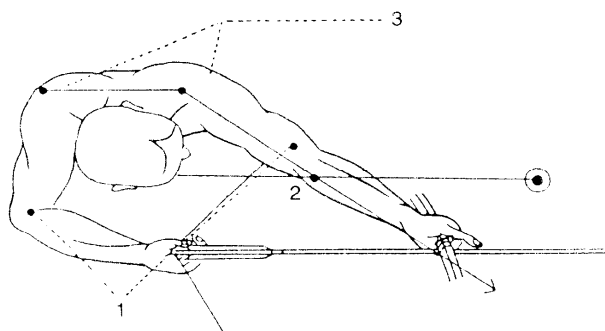
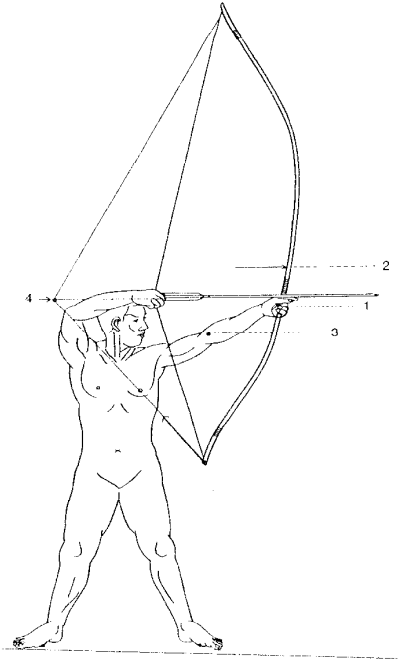


5. HASSETSU: HIKIWAKE (Spannen des Bogens)

HIKIWAKE ("ziehend teilen") geschieht in zwei Schritten:

Der Vorstufe *DAISAN* und dem dann folgenden eigentlichen *HIKIWAKE*.

a) *DAISAN*:



Arbeit der linken Hand (*TENOUCHI*) im *DAISAN*:

- Ab *UCHIOKOSHI* führt die linke Hand.
- Die linke Hand drückt den Bogen in Richtung Ziel. Dabei dreht sich der Bogen natürlich in der Hand.
- Das Handgelenk bleibt gerade.
- Die endgültige Position der linken Hand am Bogengriff, wird erst in der Schlussphase des *DAISAN* erreicht.
- Erst mit dem weiteren Auszug steigt die Drehkraft im Bogen.

- Im *DAISAN* hebt sich der rechte Ellbogen über die 45° Position hinaus und widersteht dem Zug des linken Armes. Das rechte Handgelenk bleibt dabei gerade.
- Die rechte Hand ist im *Daisan* etwa ein bis zwei Faustbreiten oberhalb der Stirn entfernt.
- Der Pfeil ist waagrecht (oder leicht nach unten geneigt) und zur Ziel- sowie Schulterlinie parallel.

b) *HIKIWAKE*

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

Das *HIKIWAKE* führt zum 6. *HASSETSU*: dem *KAI*.

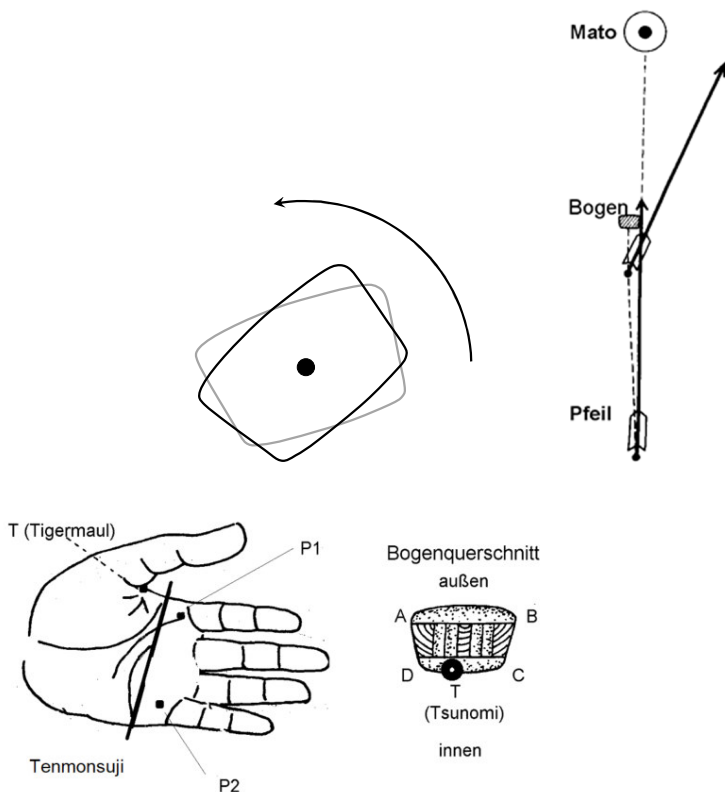
6. HASSETSU: KAI (voller Auszug)

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

Position und Arbeit der linken Hand (*TENOUCHI*):

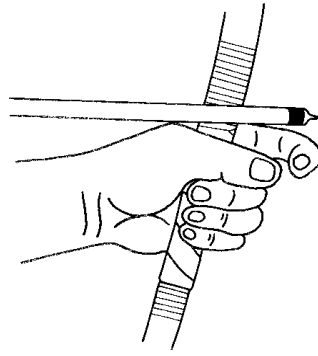
Da beim *TENOUCHI* die anatomischen Gegebenheiten (z.B. Größe der Hand, Länge der Finger) und physiologischen Möglichkeiten (Gelenkigkeit, Kraft, usw.) des Schützen im besonderen Maße berücksichtigt werden müssen, können hier nur einige Grundsätze aufgezeigt werden. Das für den jeweiligen Schützen bestmögliche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

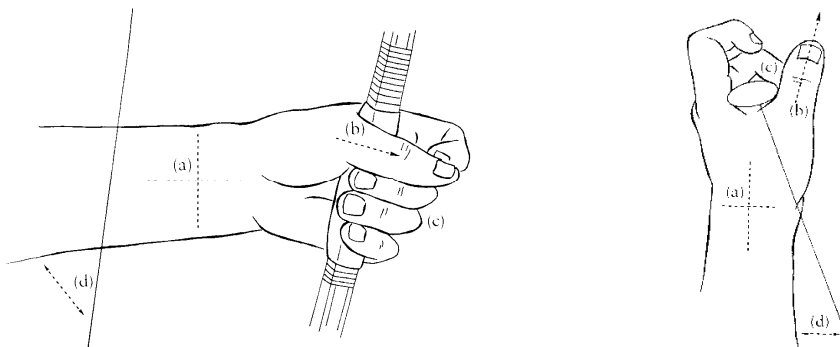
- Der Daumen liegt gerade (gestreckt) auf dem Mittelfinger.
- Die Daumenwurzel und der kleine Finger nähern sich.
- Der Zeigefinger ist nicht durchgestreckt.
- Die Fingerkuppen (kleiner, Ring- und Mittelfinger) liegen möglichst in einer Linie auf der rechten Bogenkante (C).



Die Druckpunkte der linken Hand im Kai sind:

1. *TSUNOMI* (die Daumenwurzel) drückt Richtung Ziel.
2. Das Grundgelenk des kleinen Fingers stabilisiert den Bogen.

Die Kraftlinien in der linken Hand (siehe Abbildung)



- a) Das Handgelenk gerade halten.
- b) Den Daumen entlang der Oberseite des Mittelfingers in Richtung Ziel schieben.
- c) Den Bogen mit dem kleinen-, Ring- und Mittelfinger stabilisieren.
- d) Den Bogen so in der Hand halten, dass die Sehne etwa 5 cm vom Oberarm entfernt ist, wenn der Bogen in dieser Position entspannt wird.

Der Ansatz der Hand muss in jeder Richtung gleichmäßig ausbalanciert sein.

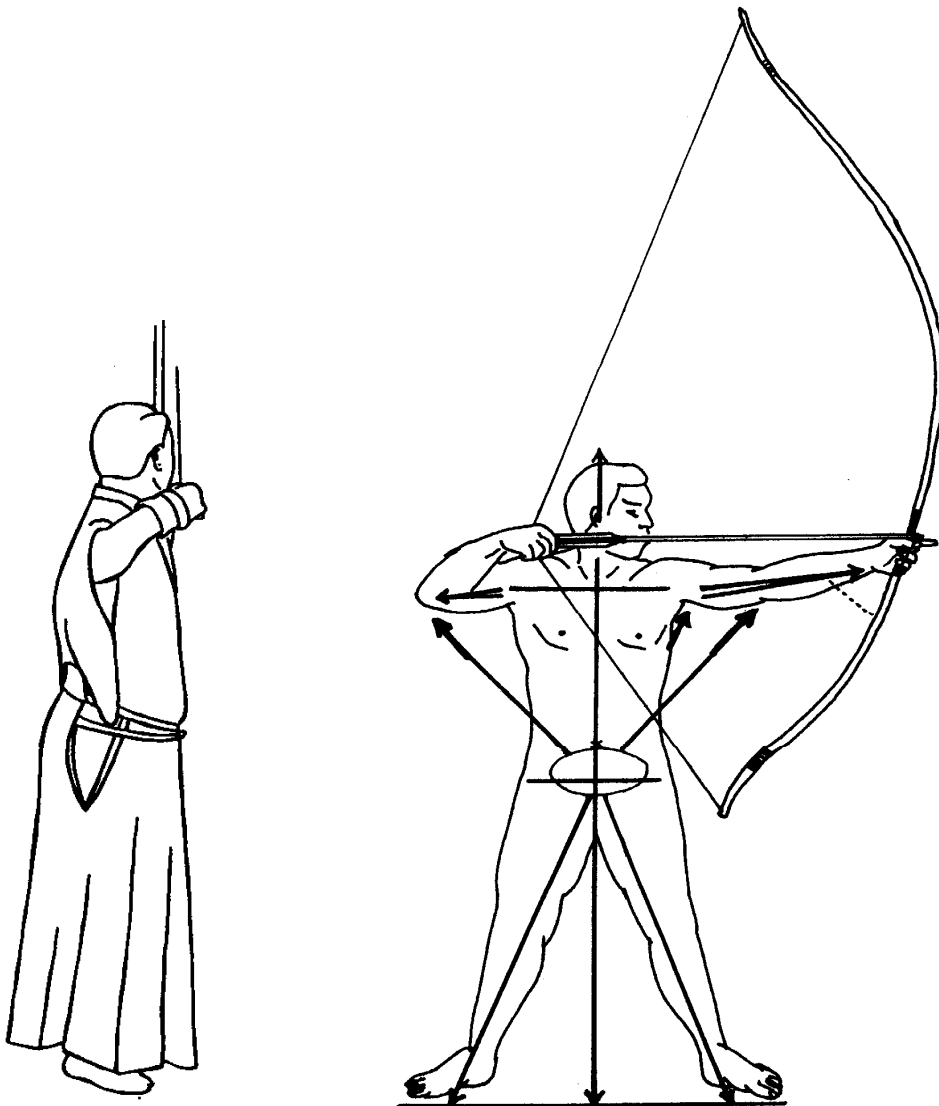


Für den ANKF-Shomen-Stil typisch ist die *NAKAOSHI*-Methode:

- Das Handgelenk ist gerade (der Bogen wird wie ein Stab gehalten).
- Der kleine Finger ist nur soweit belastet, wie es für die Stabilisierung des Bogens unbedingt erforderlich ist.

Hauptmerkmale des Kai:

- Die Position der linken Hand (*TENOUCHI*) wie oben beschrieben
- Der volle Auszug wird erreicht (*YATSUKA*)
- Der Pfeil liegt etwa in Höhe des Mundwinkels (nicht tiefer!) und hat Wangenkontakt (*KUCHIWARI*)
- Der Pfeil ist waagrecht und zeigt genau ins Ziel (Zielbild = *NERAI*); dies ist identisch mit der *ASHIBUMI*-Linie
- Die Sehne berührt die Brust (*MUNATSURU*)
- Der Körper ist aufrecht, das Kinn etwas angezogen
- Es entstehen die für das Kai charakteristischen fünf Kreuze (*GOJU-JUMONJI*):
 1. Bogen und Pfeil;
 2. Linke Hand und Bogen (*TENOUCHI*)
 3. Handschuhdaumen und Sehne
 4. Hals und Pfeil
 5. Körper senkrecht und Schulterlinie.



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 bis ins *ZANSHIN* weitergeführt werden.

Die linke Daumenwurzel drückt die rechte Bogenkante (C) weiter in Richtung Ziel.

Die rechte Daumenwurzel wird entlang der Ziellinie in entgegengesetzter Richtung geführt.

Das *KAI*, also die Zeit vom Erreichen des vollen Auszugs bis zum Lösen des Pfeils, soll ca. 3 - 5 Sek. dauern.

Ein Zusammenbrechen der Kräfte in dieser Phase macht den gesamten Schuss wertlos.

Die schwerwiegendsten Fehler der rechten Hand sind *YURUMI* (plötzlicher Spannungsverlust) oder *CHIJIMI* (kontinuierlicher Spannungsverlust).

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

Die Weiterführung der Kräfte im Kai wird *Nobiai* genannt und ist die Voraussetzung für ein korrektes Lösen des Schusses!

7. HASSETSU: HANARE (Lösen des Schusses)

Ein gutes *HANARE* entwickelt sich aus dem *KAI* und ist natürlich, dynamisch und kraftvoll.

Der Pfeil fliegt gerade zum Ziel.

Der Abschuss muss aus der Mitte erfolgen.

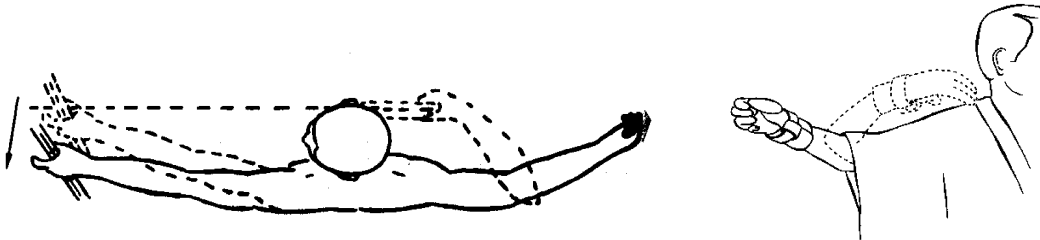
Die Brust wird im Moment des Auslösens durch die freiwerdenden Kräfte weit geöffnet (*MUNEWARI*).

Der Körper dehnt sich horizontal und vertikal aus.

Durch die aufgebaute Drehkraft im Bogen dreht sich der Bogen in der linken Hand (*YUGAERI*).

Die Hand bleibt geschlossen.

Die Abbildung unten zeigt die Bewegung der Arme beim *HANARE*:



Das *HANARE* soll in einer Ausatemungsphase geschehen.

8. HASSETSU: ZANSHIN (der zurückbleibende Körper / Geist)

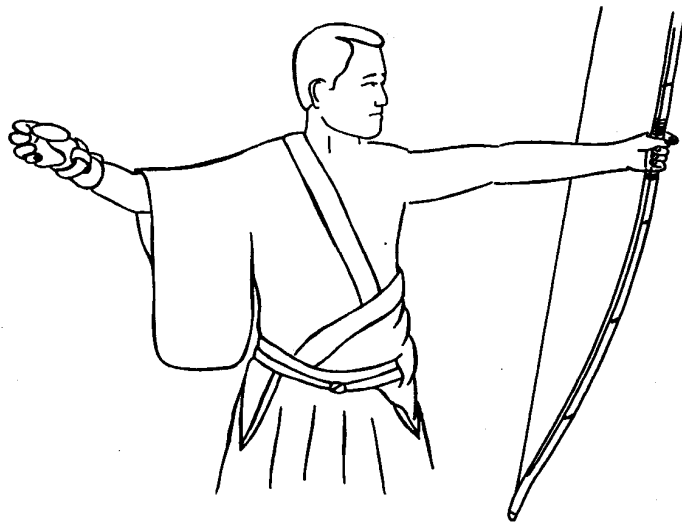
Man muss versuchen alle aufgebauten Kräfte mit ihrem Maximalpunkt bis ins *ZANSHIN* hineinzuführen.

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*).

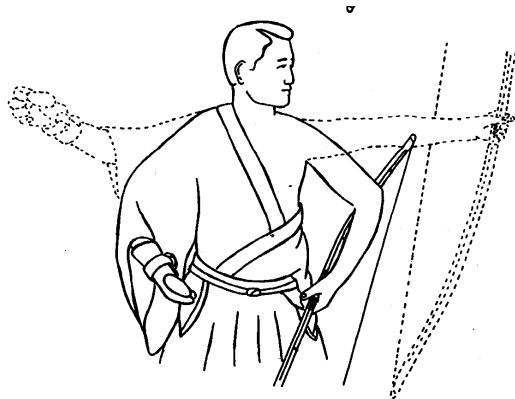
Der Körper bleibt gerade.



YUDAOSHI (Zurückführen der Arme)

Im *YUDAOSHI* werden 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, sind folgende Schritte auszuführen:

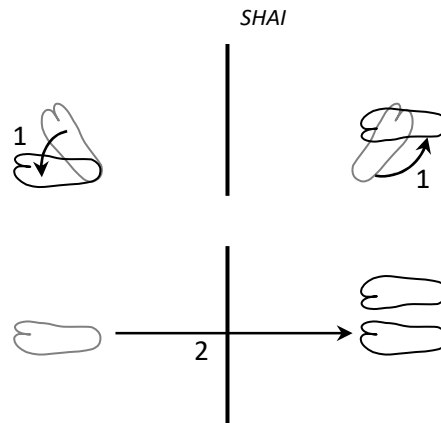
1. Der Bogen wird zunächst mit der Sehne Richtung Körper zurückgebracht (die Hand berührt die Hüfte, die Sehne zeigt jetzt am Körper anliegend nach oben)
2. Jetzt geht der Blick zurück zur Körpermitte
3. Der Bogen wird mit der Spitze auf den Boden abgesenkt
4. Die Sehne wird nach außen gedreht und der Bogen wieder in gewohnter Weise gehalten (Bogenspitze ca. 10 cm über dem Boden)

Die im *YUDAOSHI* erreichte Position entspricht dem *ASHIBUMI*.

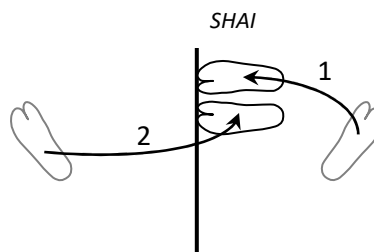
Auflösen des *ASHIBUMI*:

Das *ASHIBUMI* wird jetzt - mit dem rechten Fuß beginnend - entsprechend der eingangs gewählten Form (*REISHAKEI* oder *BUSHAKEI*) aufgelöst.

a) Ein-Schritt-*ASHIBUMI* (*REISHAKEI*):

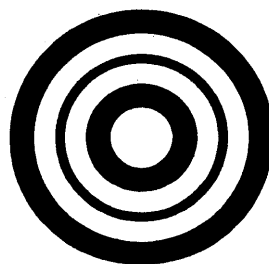


b) Zwei-Schritt-Ashibumi (*BUSHAKEI*):



Ist die Grundhaltung wieder erreicht, verneigt man sich (*YU*).

Auch diese letzten Bewegungen sollen in Ruhe und Würde ausgeführt werden.



Kleines *KYUDO*-Lexikon

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
Kuchiwari	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 Verbeugung
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