

# 弓道射法図解

## Das Bogenschießen nach den Regeln der KYUDO-Schule

### HEKI RYU INSAI HA

Prof. INAGAKI Genshiro TOKIO Japan Zeichnungen + Texte

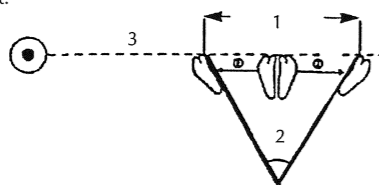
#### ASHIBUMI

Die Füße setzen

1.1 Der Abstand ist normalerweise die halbe Körperlänge. Der Abstand zwischen den beiden großen Zehen ist auch gleich der Auszugslänge im TSUMEAI = YATSUKA.



1.2 Die Ausführung erfolgt auf der Ziellinie, die durch die beiden großen Zehen läuft. Man setzt zuerst den linken Fuß, dann den rechten Fuß und schaut dabei, wo und wie man den Fuß setzt.



1.3 Drei Regeln  
- Breite :  
- Winkel :  
- Richtung :

halbe Körperlänge (1)  
ca. 60-70 Grad (2)  
auf der Linie zum Ziel (3)

#### DOZUKURI

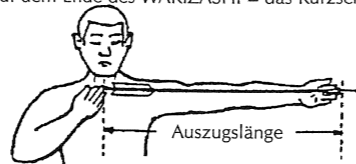
Den Körper ausrichten

2.1 Das untere Ende des Bogens wird auf dem linken Knie abgestellt - der linke Arm ca. 45 Grad zur Seite ausgestreckt. Die rechte Hand ist ungefähr am Nabel (in früherer Zeit auf dem Ende des WAKIZASHI = das Kurzschwert).



2.2 Bedeutet aber auch YATSUKA (Auszugslänge) mit 4 Bedeutungen:

- die Auszugslänge
- der Abstand zwischen der Daumenwurzel links und der Sehngarbe rechts
- die Breite des ASHIBUMI (der Abstand zwischen den beiden großen Zehen)
- Die Pfeile sind ungefähr 5 cm länger



#### YUGAMAE - 3 Phasen: zum Schießen vorbereiten

##### TORIKAKE

Das Fassen der Sehne und des Pfeiles mit der rechten Hand



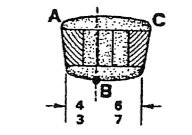
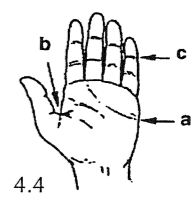
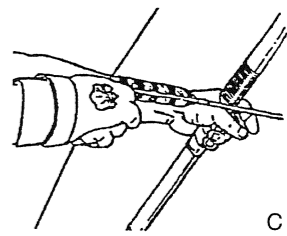
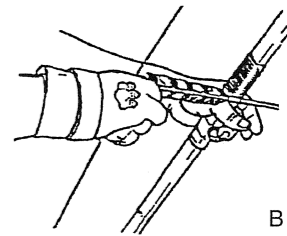
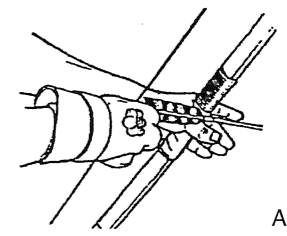
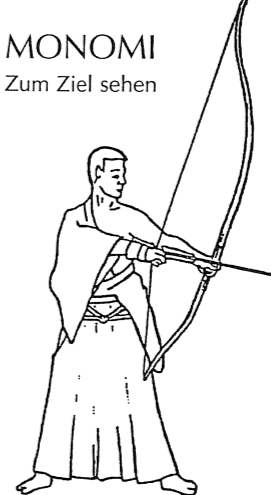
##### TENOUCHI

Die linke Hand am Bogengriff ansetzen

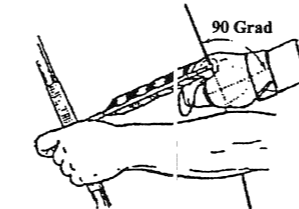


##### MONOMI

Zum Ziel sehen



- Bei der Ausführung des TENOUCHI steht der Bogen etwa 45 Grad seitlich.
- Dies ermöglicht die 4/6 Teilung am Bogen auf natürliche Weise.
- Die korrekte Form des TENOUCHI ist der Schlüssel für eine hohe Pfeilgeschwindigkeit und korrektes Schießen.
- MOMIJI GASANE NO TENOUCHI (Ahornblatt)
  - "b" an "B" - wobei die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger am Bogen von unten angedrückt wird. (A)
  - "a" an "A" (vordere linke Kante des Bogens)
  - "c" an "C" wobei der kleine Finger dabei so nahe wie möglich am Daumen sein muss (die Form des TENOUCHI muss so eng wie möglich sein). (B)
  - Den Ring- und Mittelfinger einschieben und in eine Linie mit dem kleinen Finger bringen. (C)



3.1 Der Winkel zwischen Daumen (BOSHI) und Sehne beträgt ca. 90 Grad. Zum korrekten Schießen und Treffen auf 28 m ist der 3 Fingerhandschuh am besten geeignet.

#### ZANSHIN

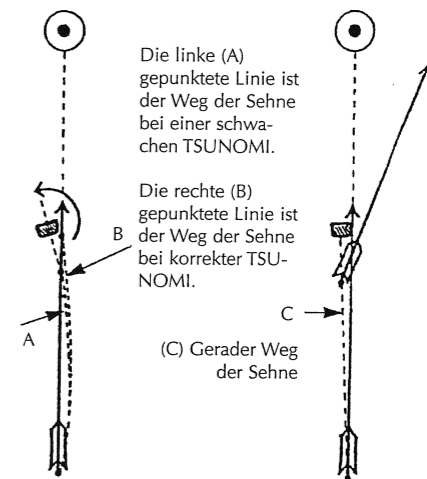
Die zurückbleibende Form des Körpers und des Geistes



#### TSUNOMI NO HATARAKI

Die Arbeit des Bogendruckpunktes an der Daumenwurzel

Die Zeichnung stellt die Beziehung zwischen TSUNOMI, Bogen, Sehnenweg und Pfeilflug dar.



#### NERAI

Das Zielen

Das Zielbild

im TSUMEAI

im SANBUN NO NI

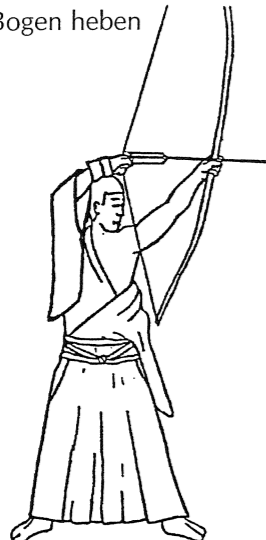
im UCHI OKOSHI

14.1 Beim Schießen sind beide Augen geöffnet. Das rechte Auge zielt. Das Ziel wird in der Regel an der TO-Wicklung über dem Bogengriff gesehen.

Die Ausrichtung des Pfeiles auf das Ziel erfolgt, indem man von hinten über den Pfeil zum Ziel sieht. Der Schütze soll sich die Position des Zielbildes am Bogen merken.

#### UCHI OKOSHI

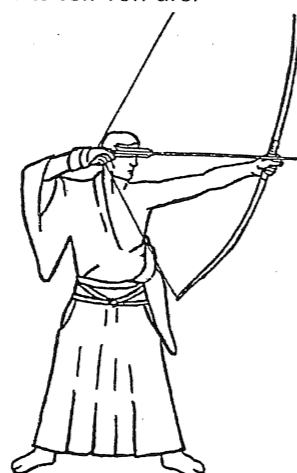
Den Bogen heben



- MIZU NAGARE: Vorstellung: ein Regentropfen fließt langsam an einem geneigten Stab herab.
- Der Bogen wird dann mit dem Pfeil so hoch wie möglich gehoben, ohne dabei die Schultern anzuheben.
- Die linke Hand muss dabei etwas tiefer sein als die rechte Hand.

#### SANBUN NO NI

Der zweite Teil von drei

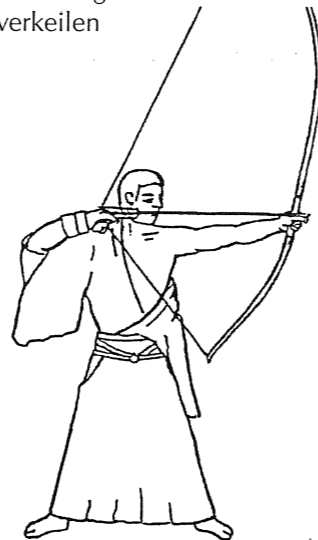


7.1 Die rechte Hand ist auf der Höhe der Augenbraue und gerade hinter dem rechten Ohr. Im SANBUN NO NI ist die letzte Möglichkeit der Kontrolle und Korrektur. Das Gefühl ist ähnlich dem Gefühl im TSUMEAI.

7.2 Kontrolliere die Balance der Kräfte zwischen links und rechts und wie diese Kräfte verteilt sind. Kontrolliere die Beziehung zwischen dem Ziel und der linken Hand. Wenn der Körper müde ist, wird sich die Zeit im SANBUN NO NI verkürzen. Beim Schießen mit einem schwachen Bogen soll man die Zeit im SANBUN NO NI verlängern.

#### TSUMEAI

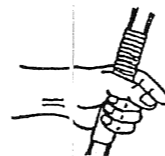
Die Armgelenke verkeilen



- Vier Bedingungen gleichzeitig herstellen:
  - Öffnen zur richtigen Auszugslänge
  - Die Sehne berührt die Brust
  - Der Pfeil berührt unterhalb des Wangenknochens das Gesicht
  - Korrektes Zielbild

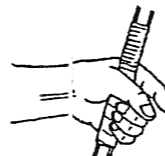
#### NAKAOSHI:

mittleres drücken= richtiges TENOUCHI



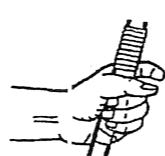
#### UWAOSHI:

drücken von oben= falsches TENOUCHI



#### SHITAOSHI:

drücken von unten= falsches TENOUCHI



- NOBIAI - (das Drücken und Ziehen der Hände.
  - Ohne die Bedingungen des TSUMEAI zu ändern, steigere da: Ziehen und Drücken sowie das Drehen des Bogengriffes in Richtung zum Ziel mit der linken Hand.
- YAGORO: das Maximum des NOBIAI. Dies ist der richtige Moment für das HANARE durch die TSUNOMI der Bogendruckpunkt an der Daumenwurzel der linken Hand.
- HANARE - Auslösen
  - Nach Erreichen von YAGORO wird die maximale Drehkraft mit der TSUNOMI eingesetzt.
  - Die Arbeit der TSUNOMI muss sehr kräftig und schnell sein. Gleichzeitig öffnet die Rechte ziehend, mit starker Drehung aus dem Ellbogen (HINERI).
  - Öffnen/Teilern des Brustkorbes im Abschuß. Bewege im HANARE die Mitte des Oberkörpers schnell und scharf nach vorne wobei die beiden Hände nach hinten springen. Dies erzeugt eine stärkere Abschußkraft (HANARE).

- Der Bogen ist zum MATO hin geneigt (ca. 15°) und oben nach vorne geneigt (ca. 5-6°).
- Die Oberseite der rechten Hand ist waagrecht. Dies ist die Folge der Drehung der rechten Hand vor und während dem HANARE (HINERI).
- Die Hände stehen etwas tiefer als die Schultern.
- Die linke Hand hat sich etwas diagonal nach hinten unten bewegt. Die Rechte ebenso nach rechts. Bei Anfängern soll diese Bewegung so groß / so weit wie möglich sein.
- Die Position der linken Hand ist das Ergebnis der Arbeit der TSUNOMI. Dies ist die wichtigste Technik und Arbeit beim Schießen auf 28m. Zur richtigen Ausführung dieser Technik bedarf es sehr viel Übung (durch Versuche wurde nachgewiesen, daß dies die größte Auswirkung auf die Trefferhäufigkeit, die Pfeilgeschwindigkeit und auch den Sehnenklang hat).