

Nobiai

Vortrag von

Prof. Ken Kurosu

Sendai, Japan

Aachen, 16. März 2013

NOBIAI

PROF. KEN KUROSU

Man hat mich gebeten, über das *NOBIAI* zu sprechen. Das ist immer ein bisschen ein Problem; was soll man da sagen. Es wurde ja das Meiste bereits gesagt. Ich glaube auch, dass Ihr meine Bilder (aus den bereits gehaltenen Vorlesungen) bereits kennt.

Zum Begriff *NOBIAI*

Zwei *KANJI* stehen für *NOBI*: (Sie sind in Abb.1 untereinander geschrieben) Oben: 伸, unten 延 beide = *NOBI*, sowie 合 = *AI*. Also 伸合、bezw. 延合。

Der Lehrer von Inagaki *SENSEI*, Urakami Sakae, hat in seinen frühesten Veröffentlichungen, wie früher allgemein üblich, das untere Zeichen 延 benutzt, heute benutzen wir in der Regel das obere Zeichen 伸.

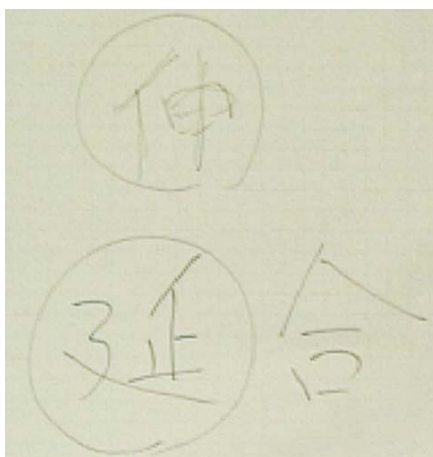


Abb. 1: 伸 = *NOBI* (Schreibweise heute); 延 = *NOBI* (Schreibweise früher); 合 = *AI*

Obwohl beide Zeichen im Japanischen gleich gelesen werden, ist ihre Bedeutung unterschiedlich.

Das obere Zeichen 伸 wird auch *SHIN* ausgesprochen. Es bedeutet, einen Körper, der gekrümmt ist oder sich in der Hocke befindet, zu strecken; aus dem Krümmen sich Strecken ist damit gemeint, oder etwas gerade Aufrichten.

Das untere Zeichen 延 wird auch *EN* ausgesprochen und steht für etwas, was man in der Länge ausdehnt oder verlängert: eine Strecke wird vergrößert oder die Zeitspanne ausgedehnt. Man verwendet das Zeichen auch für das Strecken von Metall, wenn man z. B. Silber oder Gold durch Schlagen ausdehnt oder wenn man es wälzt. Dieses Zeichen ist, wie gesagt, die alte Form. Es bedeutet also nicht, dass man Gekrümmtes gerade macht (wie das obere Zeichen), sondern dass man eine Länge vergrößert. In diesem Sinne heißt *NOBIAI* Weiterziehen.

Wozu macht man eigentlich NOBIAI?

Ihr habt das sicher schon überall in den Vorträgen gehört. Was meint ihr, wozu man das *NOBIAI* macht?

Ein Teilnehmer: Um das *HANARE* zu machen.

Prof. Kurosu:

Du hast sicher meinen Vortrag aus dem letzten Jahr gehört: Richtig, *NOBIAI* braucht man, um den Abschuss gut zu machen.

Zieht man nur aus und lässt den Pfeil fliegen, so ist das *HANAZU*, nicht *HANARE*.

Das natürliche HANARE

In dem Buch „Die Form des Tenouchi, der Zeitpunkt des Hanare“, *MOMICHI GASANE, HANARE NO CHIKI*, von Urakami Sakae, in dem *TENOUCHI* und *HANARE* in allen Einzelheiten beschrieben sind, heisst das erste Kapitel: „Das natürliche *HANARE*“.

Das beste *HANARE* ist, wenn

1. *TSUMEAI* erreicht ist und
2. die Kraft nicht gestoppt,
3. vielmehr endlos weiter ausgedehnt wird, *NOBI*,
4. *TSUNOMI* gut wirkt,
5. die Formung (Konstruktion) der rechten Hand unverändert bleibt (weder aufgeht noch irgend eine Bewegung gemacht wird)
6. die Absicht nicht nach außen gezeigt,
7. im Gegenteil in Selbstvergessenheit abgeschossen wird.

Es ist nicht „Natürlich“, wenn zwar stark geschossen, jedoch nutzlose Kraft und nutzlose Bewegungen hinzugefügt werden, vielmehr dann, wenn man im Unterbewusstsein, ohne das Gefühl der Anstrengung, aus der Anstrengung heraus *HANARE* macht.

Und in diesem Sinne sagt Urakami *SENSEI*, um *HANARE* machen zu können, braucht man *NOBIAI*.

Er führt dazu noch genauer aus:

„Nach *TSUMEAI* gilt es eine äußerste (*hijô-na*) Schwierigkeit zu überwinden. Dazu muss (alle) Energie eingesetzt werden. Links und rechts muss „endlos“, bis zum „geht nicht mehr“ weiter ausgedehnt werden. Das ist äußerst (*hijô-ni*) wichtig. Unbedingt beachtet werden muss, dass nicht gestoppt werden darf.“ Dies geschieht jedoch fließend.

Jemand der wie Urakami *SENSEI*, sozusagen selbstverständlich, gut geschossen hat, und den Begriff „äußerst“ (*hijô-*), zweimal im gleichen Satz verwendet, für den ist genau das unabdingbar. Man kann daraus schließen, dass es diesem berühmten Schützen viel Mühe bereitete, so abzuschließen. Die ungeheure Intensität und Kraft an Einsatz sieht man jedoch nach außen nicht.

Wir, die wir nicht so berühmte Schützen sind, selbst wenn man nach außen unsere Anstrengung sieht, schaffen wir es kaum, so weit zu kommen.

Gemeint ist natürlich nicht, demonstrativ Mühe zu zeigen und eigentlich ohne Mühe zu schießen.

„Was ist *NOBIAI*?“

Ich habe das schon öfters besprochen. Welche drei Punkte sind für das *NOBIAI* wichtig?

1. Weiterziehen, *NOBIRU*, das heißt, die Auszugslänge vergrößern.
2. *FUSERU*, Neigen des Bogens; den Bogen im (linken) Handgelenk drehen und *UWAOSHI*, den Bogens (in der Vorstellung) ca. 20 cm oberhalb des Griffes drücken.
3. Die rechte Hand führt gleichzeitig *HINERI* aus.

Diese drei Punkte gehören zum *NOBIAI*: Weiterziehen, Bogen drehen und *HINERI*.

Und das muss man zur gleichen Zeit, in ausgeglichener Form machen. Das ist die Schwierigkeit.

Wir haben ja gefragt, wozu das *NOBIAI* notwendig ist? Die Antwort ist, um das *HANARE* gut zu machen.

Was ist *HANARE*?

HANARE, „sich trennen“, ist: das Auslösen der Sehne aus der Daumengrube, die Sehne aus der Grube des Handschuhs der rechten Hand befreien.

Viele stellen sich das *HANARE* so vor, dass die Fingerspitzen des Zeige- und Mittelfingers auf der Daumenspitze liegen (und so ein leichtes Auslösen gelingt). Das ist nicht gut.

Es ist egal, ob es ein schwacher Bogen von 10 kg oder ein starker Bogen von 20 kg ist. Die Sehne darf sich nicht vom Handschuh lösen, bevor man im vollen Auszug ist; also nicht bereits im *UCHIOKOSHI* oder im *SANBUNNONI*.

Eine Aufgabe oder eine Funktion des Handschuhs und der Form des *TORIKAKE* ist, dass die Sehne sicher gehalten wird. Man muss mit völliger Sicherheit ausziehen können, ohne dass sich die Sehne vorzeitig löst.

Man darf den Bogen nicht mit einem Gefühl der Unsicherheit ausziehen und mit der Befürchtung, dass sich die Sehne vielleicht doch zu früh lösen könnte.

Im *MOKUROKU* Nr. 14, *MURASAME NO KOTO*, wird das Bild *KAKE GANE*, Haken und Öse, eingeführt, wobei Zeige- und Mittelfinger den Haken und zusammen mit dem Daumen die geschlossene Form die Öse bilden. In dieser Art kann man, ohne Angst zu haben, alle möglichen Formen des Ausziehens machen.

Jedoch, zum Schluss muss man abschießen. Man muss leicht, schnell und scharf auslösen können. Das ist eigentlich ein Paradoxon, ein Widerspruch: einerseits festhalten, andererseits lösen können.

Das heißt, *TORIKAKE*, die Form der rechten Hand, ist dazu da, den Bogen bis zum *TSUMEAI* ausziehen zu können. Und diese nicht-auslösende Handform in eine leicht-auslösende überzuführen – das ist Aufgabe des *NOBIAI*. Im *MOKUROKU* Nr. 25, *HIKANU YATSUKA NO KOTO*, werden drei Formen des *HANARE* beschrieben:

1. *HIKU YATSUKA*, das Auslösen aus aktivem und sichtbarem Weiterziehen, *HANATSU*,
2. *HIKANU = HIKANAI YATSUKA*, das *HANARE* aus dem nicht sichtbarem Weiterziehen, welches das Beste ist, und
3. *TADA YATSUKA*, das *HANARE* aus einem passiven Halten heraus, *HASURURU*.

Ein passives Halten ist, um es in einem anderen Bild zu sagen, so wie wenn ich an einer Stange (mit beiden Händen) hänge. Dann falle ich irgendwann einmal herunter. Wenn ich die Hände bewusst aufmache, dann falle ich ebenso herunter. Wenn sich dann noch ein weiterer Mensch an mich hängen würde, gingen die Hände unter der Last einfach auf.

Urakami *SENSEI* gibt zwei Bilder für die Kraft beim *HANARE*:

1. Ich habe ein Gefäß in der Hand oder eine Tasse, die mit Wasser so weit gefüllt ist, dass sich ein Meniskus, eine gekrümmte Oberfläche bildet. Wird dann tropfenweise Wasser dazugegeben, fließt das Gefäß plötzlich über.
2. Das zweite Bild beschreibt einen Faden, den ich immer weiter dehne bis er ganz plötzlich bricht.

Beide Bilder zeigen, dass immer weiter Material bzw. Kraft aufgewendet werden muss, um ein Auslösen zu erreichen.

Auch im Bild von Haken und Ring muss eine bestimmte Kraft überschritten werden, damit plötzlich das Auslösen kommt. Man darf dazu aber die Hand nicht aufmachen.

Zu Abb.2:

HANARE ist das Auslösen der Sehne aus der Grube (des Handschuhs). Die Hand wird dabei nicht auf gemacht. Die gekrümmten Zeige- und Mittelfinger bleiben krumm und der Daumen wird aus der „Öse“ heraus gezogen.



Abb. 2: Der Daumen wird von der Sehne weg gedrückt; die Finger bleiben gebogen.

Zu Abb. 3:

Die beiden Finger liegen auf dem Daumen (a, gelber Strich; zwischen Daumen und Finger) und der gelbe Punkt ist die Sehne. Der nach links gerichtete rote Pfeil (b) entspricht der Krafrichtung der Sehne beim Auszug. Der nach oben gerichtete rote Pfeil (c) entsteht aus dem *HINERI*. Das *HINERI* ist durch den Pfeilring am Handgelenk dargestellt (d). Diese senkrecht zueinander stehenden Kräfte drücken den Daumen beim Lösen weg (e, blauer Pfeil).

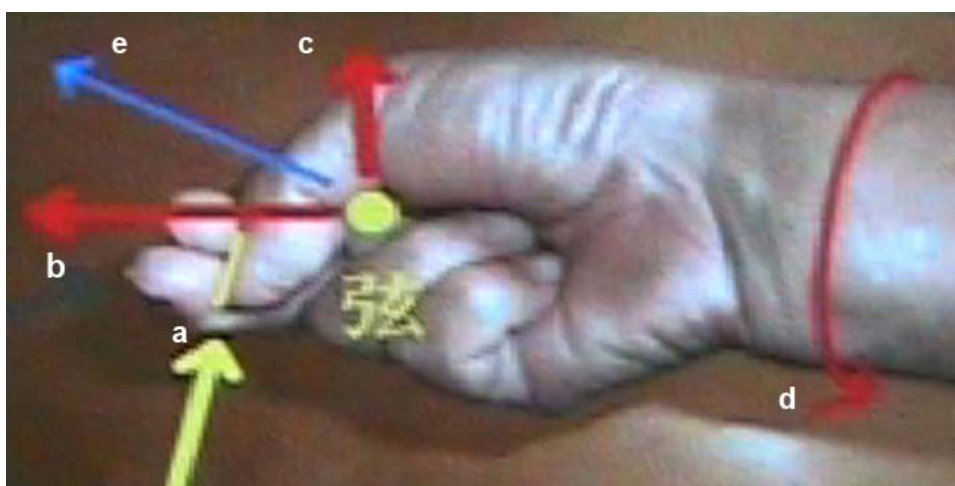


Abb. 3: Kräfte in der rechten Hand. a: Auflagefläche Finger/Daumen; b: Zugrichtung Sehne; c: Kraft Sehne auf Daumen durch *HINERI*; d: *HINERI*; e: Kraft auf Daumen während des *HANARE*

Zu Abb. 4:

Wie kann ich die Kraft vergrößern, so dass der Daumen nach außen gedrückt wird?

1. Durch *HINERI*,
2. durch das Weiterziehen des Ellbogens, indem ich den Auszug vergrößere und den Bogen weiter krümme, und
3. durch das Drehen des Bogens beim Abschießen.



Abb. 4: Verlauf der Sehne in der Sehnengrube des Handschuhs vor dem Abschuss.

Diese drei Bewegungen ermöglichen das *HANARE*.

Zieht die Sehne am Daumen, wobei noch nicht ausgelöst ist, dann befindet sich Kraft im vorderen Teil von Mittel- und Zeigefinger. Häufig beginnt man dann zu krallen. Das darf nicht sein.

Die Richtung des *HANARE*

(Das *NOBIAI* von Urakami *SENSEI* wird als Film gezeigt.)

Das sieht ganz leicht aus, obwohl eine ungeheure innere Kraft aufgewendet wird. Schaut einmal wo der Ellbogen hingeht – diagonal nach hinten unten (Abb. 5; Zeigefinger von Herrn Prof. Kurosu). Schaut auch, wo die linke Hand hingeht (Abb. 6; Zeigefinger von Herrn Prof. Kurosu).



Abb. 5

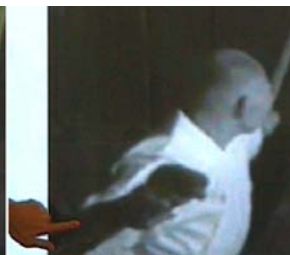


Abb. 6



Prof. Kurosu zeigt wie sich die Lage des rechten Ellbogens und der linken Hand bei Urakami *SENSEI* während des *HANARE* verändert.

Und dazu die Darstellung von oben (Abb. 7, unten):

Die Richtung des *NOBIAI* ist die Richtung des *HANARE*. Die Linie über den Pfeil führt ins *MATO*. Das kann man natürlich nicht verändern.



Abb. 7: Urakami Sakae im *HANARE*. Bilder 1 – 3 oben: Rechte Hand von hinten; Bild unten von oben.

Das bedeutet auch, dass ich die Schultern nach vorne bringen muss, um in der Linie des Pfeiles zu bleiben. Ist die Kraft nur in den Fingern (der rechten Hand), so wird der Arm nur nach vorne schwenken. Bleibt der Ellbogen als Drehpunkt stehen, geht die Hand ebenfalls nach vorne.

Urakami *SENSEI* gibt ein Kraftverhältnis von Hand und Ellenbogen an. Ziehe ich mit der rechten Hand mit der Stärke 1, dann zieht der Ellbogen mit der Stärke 0,5; also im Verhältnis 2:1.

Bei Inagaki *SENSEI* sieht man dasselbe (Abb. 8).



Abb. 8: Inagaki Genshiro im *HANARE*.

Zu Abb. 9:

Noch einmal als Diagramm: Bewegt sich der weiße Punkt (rechter Ellbogen) nicht, so bewegt sich die Hand entlang der oberen Kurve (1). Im Moment des Abschusses muss für einen kurzen Moment entlang des Pfeiles gezogen werden (2). Das ist minimal und beträgt nur wenige Millimeter.

Beim Ausziehen des Bogens beginnend von *UCHIOKOSHI* wird der Winkel zwischen Unter- und Oberarm immer kleiner. Die Arbeit des Trizeps (beim *HANARE*) führt den Ellbogen weiter nach hinten und unten (schwarzer Punkt und 3). Man muss also für die Ausführung des Abschusses in der Richtung weiter ziehen, in der man (zum vollen Auszug) angekommen ist (4).

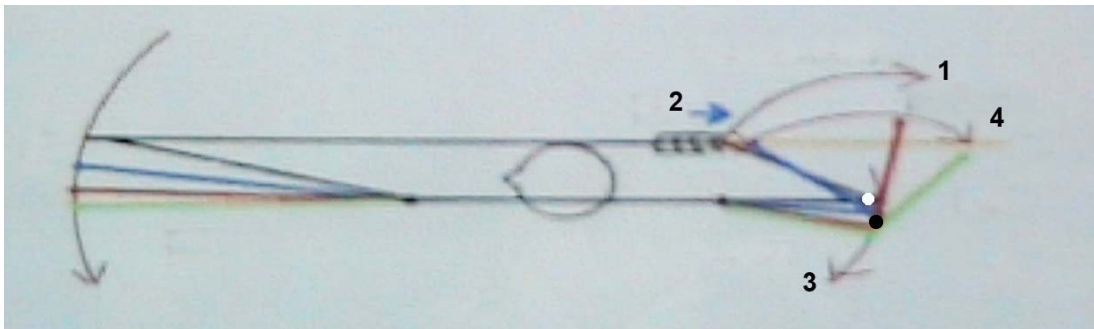


Abb. 9: Richtungen der rechten Hand/rechter Ellbogen im *HANARE* (weißer und schwarzer Punkt = Ellbogen):

- 1: rechte Hand bei stehendem Ellbogen;
- 2: initiale Bewegung der rechten Hand bei gutem *HANARE*;
- 3: Bewegung des rechten Ellbogens (weißer Punkt zum schwarzen Punkt) beim *HANARE*;
- 4: Bewegung der rechten Hand bei gutem *HANARE*

Noch einmal: Bleibt der Ellbogen stehen, so geht die Hand nach vorne und damit eigentlich zurück. Beim *HIKIWAKE*, dem Ausziehen des Bogens, öffnet sich fortgesetzt die linke Schulter, und der rechte Ellbogen geht nach hinten und unten; auf keinen Fall geht er nach oben. Im Moment des Abschusses öffnet man nicht nach vorne, sondern bewegt den Arm in die Richtung, in die bis dahin gezogen wurde (Prof. Kurosu zeigt das Weiterziehen aus dem Ellbogen und *HINERI* in einer Bewegung.). Vereinfacht gesagt, ich gehe zuerst mit dem Ellbogen nach hinten und danach führt die Hand weiter. Also nicht (die rechte Hand) nach vorne bewegen, sondern den Winkel des Ellbogens belassen, diesen nach hinten stoßen, und dann erst die Hand weiterführen (Position 4).

In der folgenden Abbildung 10 ist der Pfeil, der Arm (vor und nach dem *HANARE*), die linke Hand (während des *HANARE*) und der Bogen (während des *HANARE*) abgebildet.

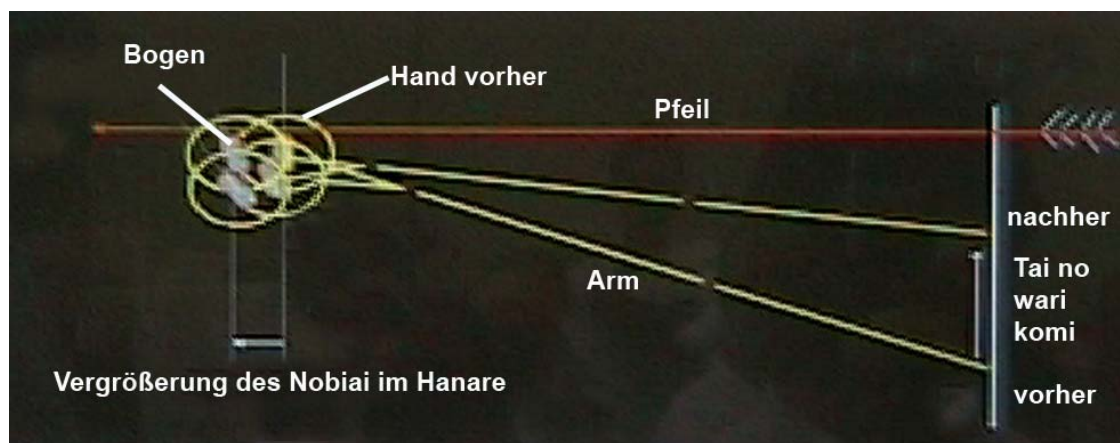


Abb. 10: Veränderungen im linken Arm/der linken Hand/Bogen während des *HANARE*.

Zum *TAI NO WARIKOMI* kommen sich Pfeil und Schulter näher. Man vergrößert damit auch das *NOBIAI*. Normalerweise denken wir, dass das *NEJIRU*, das Schrauben, das Drehen des Bogens in der Hand stattfindet. Natürlich muss es aus der Hand kommen. Dies kann aber auch nur gemacht werden, wenn die Schulter nicht nach hinten ausweicht. Durch *TAI NO WARIKOMI* kann die linke Hand wie ein Schraubenschlüssel das starke Drehen ausführen. Je besser meine Schulter sich nach vorne bewegt, desto stärker kann ich die Drehbewegung in der Hand ausführen. Jedoch ist die Muskulatur in der Hand und im Handgelenk relativ schwach. Wird das *TAI NO WARIKOMI* nur aus der linken Schulter gemacht, so schwenkt das linke Handgelenk. Das kann man sich nicht leisten (Er macht es nur aus dem Oberkörper und knickt mit beiden Armen ein, um sie danach wieder zu strecken.) Deswegen müssen wir von Anfang an üben, die Hand zu drehen, um sie stark zu machen. Im Grunde muss jeder vom ersten Tag an kräftig mit der linken Hand drehen, um die Muskulatur zu stärken. Wer ein schwaches Handgelenk hat, wird den ganzen Arm schwenken. Oder es wird dabei das Handgelenk nach innen weg geknickt. Es gibt Leute, die wegen fehlender Kraft den Schwenk bis hin zum Ellbogen machen.

Es müssen für das *NOBIAI* 3 Punkte erfüllt sein:

1. Den Bogen drehen,
2. *FUSERU* und
3. den Bogen (von oben, *UWAOSHI*) drücken.

Das *TENOUCHI* muss sehr genau gemacht werden. *HINERI* macht ihr fast alle mehr oder weniger. Aber es fehlt, dass die Auszugslänge vergrößert wird - und das ist nicht gut. Passt man

nicht auf, so kann es durch das *HINERI* sogar zu einem Schrumpfen kommen. Oder durch das Drehen der linken Hand wird der rechte Arm (in Pfeilrichtung) nach vorne gezogen. Was sehr schwer zu erzielen ist, ist die Verlängerung von *YATSUKA*, das Vergrößern der Pfeilauszugslänge. Obwohl es doch genau dieselbe Bewegung ist, wie das Ausziehen des Bogens. Habe ich das *TSUMEAI* erreicht, kann man nicht sagen, dass es unmöglich sei, noch einen Zentimeter weiter zu ziehen. Man muss es unbedingt tun, selbst wenn es nur ein oder zwei Millimeter sind.

Probiert einmal aus, ob Ihr weiterziehen könnt, ohne dabei abzuschließen. Ihr könnt bestimmt bis zu einem Zentimeter weiterziehen. Urakami schreibt auch, dass man 4 bis 5 Sekunden weiterziehen soll. Zieht man pro Sekunde einen Millimeter, so sind das etwa 5 mm nach 5 Sekunden.

Zwischenfrage einer Teilnehmerin: Kommt die Kraft mehr vom Bauch oder vom Rücken?
Antwort von Prof. Kurosui: Beim *WARIKOMI* werden die Schultern bewegt. Urakami sagt, man solle auch in den Bauch Kraft einbringen und die Schulterblätter sollten aneinander kommen.

Man sieht häufig, dass der Ellbogen zu hoch ist; dann kann man nicht weiterziehen. Man muss den Ellbogen nach unten und hinten bewegen.

KAKE HODOKI

Dadurch, dass *GIRIKO* (Pulver) am Handschuh verwendet wird und die Finger auf dem Daumen liegen, kommt es (beim Weiterziehen) zu einem Geräusch, das man *KAKE HODOKI* nennt. Gibt es diesen Ton nicht, so ist es ein Zeichen dafür, dass kein *NOBIAI* stattfindet. Urakami Sensei hat dies sehr genau beschrieben. Zieht man im *NOBIAI* weiter und drückt der Daumen gegen die beiden Finger, kommt es zu diesem Ton.

Die Serie von Tönen im *NOBIAI* kann man nach Urakami *SENSEI* in drei Abschnitte einteilen (Abb. 11).

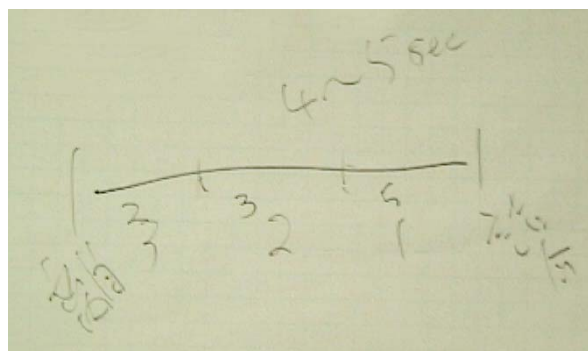


Abb. 11: *KAKE HODOKI* im *NOBIAI* (von rechts= *NOBIAI* beginnend nach links=*HANARE*)

Im ersten Abschnitt (nach dem *TSUMEAI*) wird der Ton 5 mal erzeugt. Im mittleren Abschnitt sind es drei Töne und im letzten Abschnitt sind es zwei. Insgesamt sind es also 10 Töne. Nach dem 10ten Knacken abschließen! In der Lautsprache hat er es so aufgeschrieben:
Tchigi-tchigi-tchigi-tchigi-tchigi→tchigiii-tchigiii-tchigiii→tchigiiii-tchigiiii →*HANARE*-Moment.

Die Art des *GIRIKO* hat auch einen Einfluss auf *KAKE HODOKI*.

Bemerkung eines Teilnehmers: Aber Herr Urakami hat doch kaum *GIRIKO* benutzt, und es hat trotzdem geknackt.

Frage: Ist es nicht sinnvoll wenig *GIRIKO* zu nehmen?

Prof. Kurosu:

Ihr dürft nicht zu viel nehmen, sondern nur ganz wenig. Ihr dürft nicht den ganzen Daumen einreiben. Wenn sich die Handschuhe verfärben (schwarz oder dunkel), dann hängt das meistens mit der Menge und der Qualität des *GIRIKO* zusammen.

Zum Schluss

HIKU YATSUKA – HIKANU YATSUKA

Es gibt ja das weiterziehende (*HIKU*) und das nicht weiterziehende (*HIKANU*) *YATSUKA*. Um das Weiterziehen ohne weiterzuziehen zu erreichen (*HIKANU YATSUKA*), muss man unbedingt das weiterziehende *YATSUKA* können. Eigentlich ist das weiterziehende *YATSUKA* das Einfachere. Das meint nicht, dass keine Anstrengung dahinter steckt.

Bemerkung Manfred: Herr Naito erzählte, dass er nach einer längeren Schießpause, als er mit Inagaki *SENSEI* ein Jahr zusammen schießen konnte, zu allererst das *HIKU YATSUKA* vor dem *MAKIWARA* wirklich ganz bewusst, mit aller Anstrengung geübt hat. Wenn er (im *TSUMEAI*) angekommen ist, hat er – zählend – ein Millimeter, zwei, drei und vier Millimeter weiter gezogen. Das ist ihm sehr schwer gefallen. Aber *HIKU YATSUKA* hat sein Schießen wirklich verbessert.

Prof. Kurosu: Selbst wenn man dabei sehr viel Sonderbares erleidet, z.B. dass der Bogen und die Hände sich unkontrolliert bewegen, muss man dies überwinden und so ausführen, wie es Urakami *SENSEI* beschrieben hat.

Danke schön.

Prof. Ken Kurosu hielt den Vortrag anlässlich des Bundeslehrganges am 16. und 17. März 2013 in Aachen, der „Nobiai“ zum Thema hatte. Übersetzt hatte Manfred Speidel. Prof. Kurosu hatte als Lehrer den Lehrgang geleitet.

Bearbeitung des Textes für die Weitergabe an alle Vereine Manfred Speidel und Roland Pohl.

Text und Bilder stammen aus der Videoaufzeichnung von Andreas Naumann und Roland Pohl. Zum besseren Verständnis wurde der Vortragstext in Teilen etwas ausführlicher formuliert. Bei den Informationen in Klammern handelt es sich um ergänzende, bzw. erklärende Bemerkungen.

Aachen, 19. Juni 2013