

Gedanken zum Üben mit dem Gomu-yumi („Gummi-Bogen“)

Nicht nur Anfänger, auch Fortgeschrittene üben gerne mit dem Gomu-yumi, um zuhause ihren Bewegungsablauf immer wieder zu kontrollieren. Im Normalfall hat der Übungsbogen (ein Griff mit daran befestigtem Gummiband) nicht die vom Schützen sonst zu bewältigende Stärke.

1) Wie stark sollte die Spannung des Gummis gewählt werden?

Um den Bewegungsablauf **extensiv** (das heißt mit relativ **vielen** Wiederholungen) zu üben, geht die Trainingslehre von bis zu 60 % Belastung und einer entsprechenden Anzahl von Wiederholungen aus. Bei dieser Belastung ist – meiner Meinung nach – die technisch saubere Durchführung über viele Wiederholungen noch gewährleistet. Denn was nutzt es, wenn aufgrund eines zu starken Gummibandes die Technik des korrekten Bewegungsablaufes nach 20–30 Wiederholungen nicht mehr durchzuführen ist. Bei den von Anfängern im Verein zunächst genutzten Bögen mit etwa 10–12 kg reichen also etwa 6–7 kg Spannung.

Wenn **intensiv** geübt werden soll (ca. 80 % Belastung bei dann weniger Wiederholungen) steht eher die Stärkung der für die korrekte Technik erforderlichen Muskulatur im Vordergrund.

Hier ist vom Trainer darauf zu achten, dass jeder einzelne Anfänger individuell betrachtet wird.

Je nach körperlichen Voraussetzungen und sportlicher Erfahrung können Defizite im Blick auf die Idealbewegung des Kyudo vermutet werden. Kein Anfänger ist wie der andere.

Der Fortgeschrittene wickelt das Gummiband einmal mehr um das Griffstück, um durch die Verkürzung eine höhere Zugkraft zu erreichen.

2) Wie ist mit der **linken Hand** das Gomu-yumi zu greifen?

Der Griff des Gomu-yumi mit der Bogenhand entspricht dem Te-no-uchi-Griff, den man auch wählt, wenn man mit dem Bogen schießt:

- „große Hand“ - Kontakt zwischen Daumen und Zeigefinger (Hautfalte nach unten)
- „kleine Hand“ – Kontakt Tenmonkin (Handlinie und linke vordere Bogenkante)
- Anlegen des kleinen Fingers, des Ring- und Mittelfingers (eine Linie der Fingernägel)
- Daumen hat zu einem Drittel bis zum Zanshin permanenten Kontakt mit dem Mittelfinger.

3) Wie greift die **rechte Hand**?

Der Daumen der rechten Hand greift so in die Schlinge des Gomi-yumi, dass dann Mittel- und Zeigefinger Kontakt mit dem Daumnagel herstellen können. Es wird eine Vorspannung wie später auch hergestellt.

Wichtig:

Der Daumen arbeitet nicht als „Haken“, der Fingerschluss von fast gestrecktem Zeige- und Mittelfinger verhindert ein Herausrutschen des Ziehgummis. (Später hilft giriko, den Kontakt ohne Kraft zu behalten.)

Das rechte Handgelenk ist so locker wie nur möglich.

Die Folgebewegung (uchi-okoshi – Anheben zur ersten Position; sanbunnoni – zweite Position; komplettes Ausziehen bis zur höchsten Spannung – Yagoro) entspricht der Bewegung wie beim Schießen mit dem Bogen.

4) Besonderheit beim **Lösen mit dem Gomu-yumi**

Wir nutzen ein (Heki-)Gomu-Yumi, das mit einem oben angebrachten Ziehgummi einen völlig anderen Eindruck auf die arbeitende Muskulatur vermittelt als der komplette Bogen! Der Kyudobogen verteilt die Kräfte des Zuges nach oben **und** unten. Der Zug nach unten fehlt jedoch beim (Heki-)Gomu-yumi völlig! Daher ist bei der Arbeit im Augenblick des Lösens die heki-typische Bewegung erforderlich: starker Druck mit der Daumenwurzel auf die rechte Bogenkante in Richtung Ziel – verbunden mit einem festen Punkt im Bereich der Tenmonkin). Die Diagonale Daumen–Tenmonkin bildet damit eine schräge Drehachse: Der Bogen steht nach dem Abschuss erkennbar schräg! Anders ist es bei Shomen!

5) Bogenhand im **Zanshin** nach dem Schuss mit dem Gomu-yumi

Wenn es gelingt, nach dem Schuss im Zanshin eine gerade Linie vom linken Unterarm über den linken Daumen bis ins Ziel zu erkennen, war der Krafteinsatz korrekt. Anfänger sollte bewusst noch weiter drehen. Später geschieht das bei einem kraftvollen Abschuss automatisch.

Dem Trainer obliegt es, schon hier immer wieder auf kleine Fehler hinzuweisen.