

Übung zum waagerechten Abschuss

Bei Anfängern mit einem Sportbogen sieht man das sehr oft: Es wird auf Ziele geschossen, die auf dem Boden stehen oder in einiger Entfernung auf einem Dreibeinständer, aber in den wenigsten Fällen auf der Höhe des Pfeils. Damit schießt der Anfänger immer anders, aber eben nie genau waagerecht ab.

Anders ist es beim Kyudo! Ein **waagerechter Abschuss beim Kyudo** verlangt (vgl. die 3 Kreuze) auch eine korrekte, waagerechte Ausrichtung mit einem Krafteinsatz genau in der Waagerechten. Jede Abweichung nach unten oder oben verschiebt die für einen Anfänger zunächst zu erlernende Haltung und beeinflusst das korrekte Nobiai in der Waagerechten. Oft erkennbar daran, dass die linke Schulter nach oben oder die rechte Schulter nach unten kommt – oder sich nach dem Schuss die Hände auf unterschiedlicher Höhe im Zanshin befinden.

Das **Schießen auf das Makiwara** in wenigen Metern Entfernung muss dem Rechnung tragen. Das Makiwara sollte so aufgestellt werden, dass der Kyudoka waagerecht abschießen kann. Daher sind viele Makiwara höhenverstellbar. Leichte Größenunterschiede lassen sich ausgleichen, indem der Kyudoka leicht über oder unter die Mitte des Makiwara zielt. Sicherheitsgründe begrenzen jedoch diese Möglichkeiten. Daher sollte der Verein ggf. mehrere Makiwara in verschiedenen Höhen anbieten – oder kleine Unterlegstücke für den Makiwaraständer bereitlegen. Wir haben uns auch schon mit leichten Turnmatten geholfen, die vor das Makiwara gelegt werden und sich damit für kleinere Schützen anbieten.

Die Position des Pfeils im Makiwara kann verraten, ob waagerecht abgeschossen worden ist.

Jeder Schütze legt für sich vor dem Schießen auf ein Makiwara in folgender Weise fest, wo sein Pfeil einschlagen sollte: Im normalen Ashibumi stellt er sich vor das Makiwara, stellt die Position des Hozuke fest und damit auch die Höhe, in der der Pfeil das Makiwara treffen soll. Ein Mini-Mato aus Pappe (in der Größe eines Kronkorkens, befestigt mit einer langen Stricknadel) kann hier helfen.

Beim **Schießen auf das Mato** kann man die Höhe des rechten Auges des Kyudoka im Ashibumi messen und an das Pfeilfangnetz über dem Mato in der gleichen Höhe eine Markierung ankleben. Jetzt gibt es eine waagerechte Linie vom Auge des Kyudoka bis zum Pfeilfangnetz. Wenn der Kyudoka jetzt in korrektem Auszug an der Shai steht, ist für ihn eine genau waagerechte Linie erkennbar. Parallel dazu lässt sich die Pfeillinie konstruieren. Sie liegt etwa drei Finger unter dem Auge leicht unter dem Jochbein. Genau dieser Abstand ist auch an der To-Wicklung über dem Griff festzustellen.

Damit er jetzt den **waagerechten Abschuss** einüben kann, beginnt er bei ca. 15 Metern genau mit diesem waagerechten Abschuss. Nach mehreren Versuchen wird er Stück für Stück den Abstand zum Mato erhöhen, um bei seinem waagerechten Abschuss mit seinem Anfängerbogen die Pfeile etwa auf Höhe des Mato (Mitte: 9 + 18 cm über dem Boden) zu bekommen.

Anfänger schießen also (bei uns) in einigen Trainingsphasen in **individueller Entfernung zwischen 18 und 25 Metern**. Aus Sicherheitsgründen steht derjenige Schütze mit dem kürzesten Mato-Abstand ganz links.