

Thema vom 22.10.:

## **Beobachtungshilfe für Anfänger**

Die Kyudobewegung hat so viele kleine Besonderheiten, die einem Anfänger natürlich noch nicht auffallen können. Daher soll hier eine Beobachtungshilfe vorgestellt werden, mit der ein Anfänger die Kyudobewegung anderer in einer systematischen Art und Weise beobachten sollte, um zunächst individuelle Abweichungen festzustellen und beschreiben zu können.

Die Zeit im vollen Auszug (Nobiai) bis zum Abschuss (Hanare) und der zurückbleibenden Form (Zanshin) bietet folgende Beobachtungspunkte direkt von der Seite:

### **Beobachtung fester Positionen:**

- Schulterlinie
- Pfeillinie
- Pfeilkontakt an der Wange
- Pfeilüberstand am Bogen
- Handgelenk der linken Handgelenk

### **Beobachtung von beweglichen Positionen:**

- Bewegung der oberen Bogenspitze beim Abschuss bis zum Zanshin
- Höhe der Hände nach dem Abschuss

Die vorgeschlagene Reihenfolge erleichtert die Beobachtung, weil hier die Augen nicht permanent hin und her springen.

Sollten mehrere Kyudoka an der Schießlinie üben, sollte die Beobachungsposition so gewählt werden, dass man sie leicht vor der Schießlinie beobachtet, um dann vergleichen zu können.

### **Differenzen werden etwa wie folgt zu sehen sein:**

- Schulterlinie (eine der Schultern ist höher als die andere)
  - Pfeillinie (Pfeil sollte waagrecht ausgerichtet sein – bei schwachen Bögen darf der Pfeil leicht nach oben zeigen, er sollte – aus optischen Gründen – jedoch nicht nach unten zeigen)
  - Pfeilkontakt (fehlender Pfeilkontakt an der Wange führt zum Durchfallen bei Prüfungen: erheblicher Sicherheitsmangel – der Schütze muss dann zurück an das Makiwara, um den Fehler abzustellen)
  - Pfeilüberstand (ein nachlassender Auszug ist ein wesentlicher Mangel)
  - Handgelenk (hekitypisch soll die Bogenhand aktiv im Millimeterbereich dreidimensional bewegt werden: drücken, drehen, kippen – das ist eine große Herausforderung.)
  - die obere Bogenspitze bewegt sich vom Hanare bis zur Endposition im Zanshin bei Heki anders als bei Shomen! Daher genau beobachten!
- Bei Heki würde ein oben an der Bogenspitze angebrachter Pinsel mit Farbe den Buchstaben J in den Himmel zeichnen, weil die Bogenspitze im Zanshin leicht nach vorne geneigt verbleibt.  
Bei Shomen ergäbe die gleiche Versuchsanordnung in etwa ein U, weil die Bogenspitze im Zanshin in etwa über der linken Hand befindet.
- die Höhe der Hände im Zanshin verraten, ob über den Abschuss hinaus die Bogenhand nach vorne gestreckt worden ist – oder ob sie in etwa in der Höhe der Abschussposition eingefroren worden ist. Die rechte Hand sollte bei einem Wirken der Kraft von der Brustmitte nach außen etwa auf gleicher Höhe der linken Hand sein (oder leicht darunter). Das geschieht alles in extrem kurzer Zeit. Anfänger schießen überwiegend noch mit der linken Hand und vernachlässigen die Koordinierte Arbeit der rechten Hand. Das ist daran erkennbar, dass der Anfänger erst die rechte Hand öffnet (oft noch mit leichtem Spannungsverlust) und dann die rechte Hand nach hinten führt. Allerdings unterscheidet man hier noch ein großes und kleines Weiterführen der rechten Hand.