

Korrekturen beim Kyudo

Name: _____

Jeder Kyudoka kontrolliert sein eigenes **Material** vollständig vor dem Training: Bekleidung; Griffleder, Aufspannhöhe, Zustand der Sehne, Nockpunkt; Handschuh; Spitzen, Nocken, Federn.

Grobe Fehler werden zuerst, Kleinigkeiten später verbessert. - Bewegungseinschränkungen des Schützen sind dem Trainer bekanntzumachen. - **Der Trainer korrigiert** (nur einen, den aktuellen Hauptfehler), der Mitschütze beobachtet die Umsetzung und gibt dem Schützen eine Rückmeldung.

HEKI-HASSETSU beobachtet wird dabei (*kursiv: abweichende ANKF/Shomen-Begrifflichkeiten*):

- 1 **ASHIBUMI** Breite, Winkel der Füße, Ausrichtung auf das Mato
- 2 **DOZUKURI** aufrechte Haltung, kein Hohlkreuz, kein „runder“ Rücken, Schultern unten, Lage des Schwerpunktes, Haltung von Bogen/Pfeil
- 3 **YUGAMAE**
 - Torikake: korrekter Griff der Sehne/Sehnengrube, Position von Zeigefinger und Mittelfinger, Nockposition des Pfeils, Daumen parallel zum Pfeil, ACHTUNG: bei Shomen/Heki unterschiedlich,
 - Tenouchi: korrekter Griff – enger Kontakt von Daumen/Mittelfinger,
 - Monomi: Vorspannen nur mit der linken Hand, Rückenspannung, Schultern unten
- 4 **UCHIOKOSHI** rechte Hand beginnt, bleibt immer über der linken, Mizunagare (Pfeil zeigt bis zum Sanbunnoni Richtung Mato), rechtes Handgelenk ist immer erkennbar über dem rechten Ellenbogen („Schwanenhals“ – Handgelenk), (waagerechte) Schulterlinie zum Mato muss beibehalten werden
- (HIKIWAKE) (Öffnen) mit
- 5 **SANBUNNONI** linke Hand ist die Haupthand beim Öffnen, Pfeil zeigt zum Mato, rechte Daumenspitze auf Höhe der Augenbraue, rechtes Handgelenk ist „entspannt“, Ellenbögen auf gleicher Höhe, Ellenbogen/Rücken zieht das Handgelenk, keine Kraft in re. Hand, Ellenbogen faustbreit unter Handgelenk
- (KAI mit)
- 6 **TSUMEAI** voller Auszug, kein Nachlassen, alle fünf Kreuze sind erkennbar:
 - 1 – Pfeil/Bogen 2 – Hand/Bogen 3 – Handschuhdaumen/Bogensehne
 - 4 – Schulter/Hals/Kopfdrehung 5 – Pfeil/Kopf
 - Pfeil ist voll ausgezogen – YAZUKA
 - Sehne liegt an Brust an – MUNAZURU
 - Pfeil liegt an Wange an – HOZUKE (Wicklung hinter dem Auge)
- 7 **NOBIAI** Strecken: Vergrößerung der Entfernung der Schulterblätter, 5–10 Sekunden, Verlängerung des Auszuges um max. 2–3 Millimeter (Anfänger 2–3cm), Hineri (Drehen r. Hand) und Fuseru (Kippen li. Hand) sind erkennbar bis zum YAGORO (höchste Kraftsteigerung), waagerechte Kraftlinie beibehalten, rechter Ellenbogen nach hinten rechts, kein Nachlassen während des Nobiai
- (7 HANARE)
- 8 **ZANSHIN** Beibehalten der drei Kreuze (Schultern, Hüfte, Füße – Körpersenkrechte), „Ausgleichsbewegungen“ der Arme/Hände → grober Fehler beim Hanare im Zanshin muss noch Kraft vorhanden sein!

YUDAOSHI Zurückführen der Arme in die Grundposition

© PK-Detmold

Kennzeichne **deinen** Schwerpunkt im Training für die nächsten Wochen. Nur **EINEN Fehler!**