

Heki-Taihai (Bewegungsform) bei Prüfungen (Makiwara) - Rundschreiben DKyB -

Bei dem ersten Treffen der Landestrainer wurde u.a. die Prüfungsform vor dem Makiwara erörtert. Als Ergebnis bleibt festzuhalten, dass das Taihai für Prüflinge entweder in Form der ANKF-Standform oder aber als Heki-Standform auszuführen ist.

Bezüglich der einzelnen Elemente gab es zunächst unterschiedliche Auffassungen, die es notwendig erscheinen ließen, die **Heki-Standform vor dem Makiwara** noch einmal zu beschreiben.

Um Deutlichkeit erreichen zu können, finden sich Anmerkungen für eine eventuelle Gruppe von Makiwara-Prüflingen im Text.

1. Ausgangsposition

Der Prüfling steht ca. 3,5 m entfernt (Honza/Wartelinie) vor einem Makiwara, dessen Mitte sich etwa auf der Höhe des Wangenknochens des Prüflings befindet.

Wichtige Punkte: Korrekte Ausführung des Standes und das regelgerechte Tragen von Bogen (Toriyumi) und Pfeil.

2. Yu (Verneigung)

Wichtige Punkte: Der Rücken bleibt gerade, die Haltung von Bogen und Pfeil bleibt erhalten, Mezukai (Blick...).

3. Das Vorgehen zur Shai (Schießlinie) mit Matotsuki (Zielstoß)

Drei Schritte – mit links beginnend – vorgehen. Der Bogen wird bereits beim ersten Schritt von der Hüfte aus zielwärts bewegt. Mit dem dritten Schritt wird der Körper 90 Grad gedreht und die Bogenspitze zeigt zu einem imaginären Mato in 28 m Entfernung, d. h. leicht nach unten. Mit Abschluss des dritten Schrittes ist die Shai erreicht und der Abstand zum Makiwara festgelegt. Der Blick ist auf das Ziel gerichtet.

4. Der Bogen wird wieder an die Hüfte geführt, der Blick begleitet die Bogenspitze.

5. Blick zum Makiwara, Weiterführen des Blickes über den Boden und Setzen des linken Fußes für das Ashibumi. Weiterführen des Blickes und Setzen des rechten Fußes gemäß dem Standard für das Ashibumi.

6. Ashibumi (Setzen der Füße)

Wichtige Punkte: Richtiges Ashibumi ist erreicht, Bogen und Pfeil werden korrekt gehalten.

7. Tekiwari (Zielteilen):

Die linke Hand hebt den Bogen, gleichzeitig erfolgt der Blick auf das Ziel. Die Sehne wird mit einer kleinen Bewegung aus dem Handgelenk im Uhrzeigersinn nach vorn gedreht. Dazu wird die tenouchi-ähnliche Handhaltung des Toriyumi nicht verändert, d. h. weder sollten die Finger beim Herumschwingen des Bogens geöffnet werden, noch ein Griff mit vier Fingern usw. praktiziert werden. Der Bogengriff befindet sich etwa in Schulterhöhe.

8. Die linke Hand bringt den Bogen vor die Körpermitte, die rechte Hand führt zeitgleich den Pfeil zum Einnocken über die Bogenhand.

Wichtige Punkte: Die Bogenhand bleibt dazu auf der Höhe zwischen Brust und Schulter.

9. Yatsugae (Einlegen des Pfeils):

Nachdem das vordere Schaftende vom Zeigefinger der linken Hand ergriffen wurde, gleitet die rechte Hand am Schaft entlang und ergreift den Pfeil in der Schaftmitte. Von dieser Position aus schiebt die rechte Hand den Pfeil nach links, bis die Hand die Sehne berührt.

Die rechte Hand gleitet dann am Pfeilschaft in Richtung der Nocke entlang und ergreift am Pfeilende den Schaft und führt dieses bis ca. 5 cm an die Sehne heran.

Wichtige Punkte: Das Einlegen des Pfeils geschieht mit nur zwei Bewegungen, der Handrücken zeigt dabei immer nach oben.

10. Das Einnocken erfolgt in Gesichtshöhe, die Finger verdecken beim Einnocken die Nocke.

11. Die rechte Hand gleitet an der Sehne nach unten bis in die Höhe des Shitanaribushi (Nodie im Innenbambus des Bambusbogens, ca. 15 cm unter dem Griffleder).

12. Der Bogen wird in der Höhe des linken Knies aufgesetzt. Wichtige Punkte: Der Bogen wird dabei mit beiden Händen (links am Griff und rechts an der Sehne) und mit Blickbegleitung geführt, bis der Bogen mit dem unteren Ende gesichert angelegt ist.

13. Dozukuri

Wichtige Punkte: Korrekte Haltung gemäß dem Standard für Dozukuri. Die rechte Hand drückt mit der Handfläche ein Kurzsword im Gürtel nach unten, d. h. die Hand befindet sich etwas unterhalb des oberen Hakama-Bundes (Damen) bzw. in Nabelhöhe (Herren). Der linke Arm wird in einem Winkel von ca. 45 Grad (bezogen auf die Schulterlinie) gehalten. Der Winkel zwischen dem linken Unterarm und der Sehne beträgt ca. 90 Grad. Bei richtiger Pfeillänge steht in dieser Haltung die Pfeilspitze etwa in der Visierlinie auf dem Ziel.

14. Nach Ausführung der Hassetsu bis Zanshin bleibt der Blick auf das Ziel gerichtet.

15. Nach dem Zanshin: Von der Hüfte aus wird der Körper nach links gedreht, gleichzeitig werden die Hände wieder in Richtung auf die Hütte geführt. Die Körperdrehung wird abgeschlossen, indem der rechte Fuß vor- und der linke Fuß zurückgesetzt wird.

16. Am Ende der Drehung ist die Standposition wie zu Beginn erreicht. Falls erforderlich wird die Sehne wieder nach links außen gedreht. Dazu wird die Bogenspitze kurz auf den Boden gesenkt und das Toriyumi verbessert.

17. Der Prüfling geht dann, mit rechts beginnend, an die Honza zurück (3 bis 5 Schritte).

Wichtige Punkte: Der Pfeil verbleibt im Makiwara, der Prüfling trägt den Bogen in korrekter Weise, bis der Pfeil zurückgeholt wird.

Erst wenn der Prüfling durch sein Zurückgehen den Blick für die Prüfer auf den nächsten Schützen freigegeben hat, führt dieser Torikake usw. aus.

Erst wenn alle Makiwara-Prüflinge ihren ersten Pfeil geschossen haben und an der Honza stehen, wird gemeinsam das „Yu“ ausgeführt. Dann gehen sie vor und ziehen jeweils ihren Pfeil aus dem Makiwara.

18. Dazu soll die linke Hand an der Vorderseite des Makiwara angelegt sein, um den nötigen Gegendruck zum Herausziehen zu leisten.

Die rechte Hand zieht mit drei nachgreifenden Bewegungen den Pfeil aus der Scheibe. Zum Schluss wird die Spitze auf die Makiwara-Oberfläche gehalten, und die rechte Hand schiebt sich über den Schaft nach vorn, um den Pfeil in der üblichen Weise (Zeigefinger verdeckt die Spitze) zu greifen.

Die Prüflinge treten dann vom Makiwara bis ca. zur Shai-Position zurück, nehmen die korrekte Haltung mit Bogen und Pfeil ein und kehren mit 3 bis 5 Schritten rückwärts an die Honza zurück.

Es folgt die Ausführung des zweiten Schusses, beginnend mit Yu usw.

Bei der Ausführung als Gruppenform gilt das übliche Taihai-Prinzip, nämlich dass der O-Mae (hier der vorderste Prüfling) die Gruppe führt, d. h. er gibt mit seinen Bewegungen beim Yu, Vorgehen, Matotsuki, Tekiwari, Yatsugae usw. den Bewegungsrhythmus vor und darf nicht von den nachfolgenden Schützen überholt werden. Bis Dozukuri führen alle Prüflinge gemeinsam das Taihai und die Hassetsu aus. Der erste Prüfling setzt dann den Ablauf fort, die nachfolgenden Prüflinge warten in der korrekten Dozukuri-Haltung, bis der zuvor schießende Prüfling an die Honza zurückgekehrt ist. Erst dann erfolgt die Ausführung des Torikake usw.