

Methodische Hilfe zum korrekten Abschluss

Anfänger benötigen individuelle Hilfe, wenn man ihnen verdeutlichen will, was bei ihnen beim Abschluss gut oder auch noch falsch gemacht wird.

Beim Kyudo ist es unbedingt nötig, mit einem korrekten Tenouchi (Griff der linken Hand) und der Arbeit der Tsunami (Drücken, Drehen, Kippen der linken Hand) die Voraussetzungen zu einem korrekten Pfeilflug zu schaffen.

Die Physik bestimmt, wie sich der Pfeil beim Abschluss und in dem folgenden Sekundenbruchteil aufgrund der unterschiedlichen Kräfte nach vorne bewegt. Die Bewegung des Pfeils ist dabei so schnell, dass nur eine Videoaufnahme mit mindestens 250 Bildern Sekunde einen Aufschluss geben kann. Im Netz sind solche Aufnahmen zu finden, u. a. bei Herrn Kurosu.



Um mit relativ wenig Aufwand direkt beim Training dem Anfänger eine Hilfestellung zu geben, ist der folgende, recht einfache Versuchsaufbau möglich:

Ein Mato wird mit seiner Rückseite zum Schützen in Höhe des Makiwara mit einem Band so befestigt, dass der Schütze aus etwa 1 Meter Entfernung durch das Mato in das etwa 2 Meter dahinter befindliche Netz schießen kann.

Hier handelt es sich um einen sogenannten Papiertest. Die

Beobachtung der Einrisse durch den Pfeil lässt Rückschlüsse auf den Flug des Pfeils zu.

In meinem Skript (Download hier: https://kyudodetmold.de/tl/-Ue-BUNGSLEITER_Infos.htm) habe ich vor Jahren ausgeführt...



Dieser Test ist wiederholt durchzuführen, ganz besonders bei einer neuen Sehne, neuen Pfeilen oder zur regelmäßigen Überprüfung der Technik.

Das Bild zeigt den sogenannten Papiertest, bei dem der Pfeil durch ein etwa in Pfeillänge vor dem Bogen entferntes, etwas festeres Papier geschossen wird. In dieser Entfernung vor dem Schützen hat sich der Pfeil bei korrektem Abschluss kurzzeitig gradlinig ausgerichtet, wie Videoaufnahmen zeigen.

Zunächst sollte die korrekte Höhe des Nockpunkts festgestellt und mithilfe des Papiertests ggf. korrigiert werden,

bis ein waagerechter Einriss erreicht wird. Dann wird durch verschiedene Spitzengewichte die Länge des waagerechten Einrisses verringert. Bei einem schrägen Einriss liegen mehrere Fehler vor: Möglicherweise ist der Nockpunkt nicht korrekt, der Abschuss unsauber oder auch der Pfeil falsch gewählt. – Die Form der Einrisse auf dem Foto verraten 2 Anfänger mit Übungspfeilen (2 lange, waagerechte Einrisse – der Pfeil driftet in Richtung Ziel) und den fortgeschrittenen Schützen mit besser passenden Pfeilen (6 kleine Einrisse, verschiedene Pfeile mit leicht unterschiedlichen Spitzen auf Aluminium- und Karbonschaft).

Zur Überprüfung der eigenen Pfeile empfehle ich, auf die Spitze etwas Lippenstift aufzutragen, der auf dem Papier die Lage der Pfeilspitze eindeutig erkennbar macht. Die drei Federn eines befiederten Pfeils zeichnen sich im Papier meist ab. Das Papier lässt sich an einem Scheibenständer der Recurvebogenschützen mit einigen Reißzwecken befestigen. Bei waagerechtem Abschuss landen die Pfeile unbeschädigt im 10–15 Meter entfernten Pfeilfangnetz.

Ein japanischer Hersteller zeigt auf seiner Internetseite genau diesen Testaufbau und systematisierte Einrisse, wobei der sehr kleine Einriss oben links zu erreichen ist. Zur Pfeilabstimmung werden unterschiedlich schwere Zusatzgewichte (0,5–3,0 Gramm) in der Spitze vorgeschlagen. Eine schwerere Spitze führt bei einem gleichen Abschuss zu einer leicht stärkeren Biegung des Pfeils. Ein zu „steifer“ Pfeil benötigt einen kräftigeren Abschuss, sonst driftet er nach dem Abschuss nach rechts.



© <http://www.takakyu.com> (Bilder dort in geringer Auflösung)

Anmerkung:

Leistungsschützen mit dem Recurvebogen machen diesen Test mit unbefiederten Pfeilen auf Entfernungen bis 25 Metern, um damit ihre Schießtechnik und den korrekten Spinewert (Biegesteifigkeit des Pfeilschaftes) zu korrigieren. So ist es in der Weltspitze dann möglich, auf 25 Meter Entfernung mit jedem Schuss die 6 Zentimeter große 10 der Scheibe zu treffen.

Meine Bestleistung bei einem Turnier lag vor Jahren bei 291 von 300 Ringen: 21 Zehner, 9 Neuner... Aluminiumpfeil Easton mit schwerer Spitze.