

*Vorbemerkung: Ein Blick auf den Zustand der Sehnen bei Lehrgängen verrät viel „Sorglosigkeit“. Selbst japanische Prüfer haben in Paris immer wieder darauf hingewiesen! Hier fehlt oft wohl ein klares Wort des Heimtrainers! Denn wer immer passendes und korrektes Material nutzt, der wird auch mehr Freude an seinem Schießen – und Treffen – empfinden können. Dann erst kann man sich auf den Weg des Bogens begeben, ohne von technischen Dingen abgelenkt zu werden.*

Die Sehne macht dem Kyudoschützen nur beim ersten Anpassen an die Länge durch passende Sehnenöhrchen (**Tsuruwa**) und das Anfertigen der Sehnenwicklung (**Nakashikake**) Arbeit.

Doch die passende Sehne kann ganz erhebliche Auswirkungen auf die Trefferlage haben.

Um diese optimale Sehne zu finden, sind verschiedene Dinge zu beachten:

### **1) Material der Sehne**

Es werden Kunststoffsehnen (ab 5 €), Sehnen aus Mischfasern (15 €) und Hanfsehnen (ab 20 €) angeboten. Schon am Preis sind die deutlich teureren Hanfsehnen zu erkennen.

Hanfsehnen und Sehnen aus Mischfasern geben mit der Zeit leicht nach und reißen dann.

Kunststoffsehnen, die sich im Regelfall kaum dehnen, reißen plötzlich.

Je nach Stelle, an der die Sehne reißt, lässt sich feststellen, ob ein Handhabungsfehler (Sehne reißt in der Nähe des unteren Sehnenknotens oder am oberen Schlagholz) oder eine Ermüdung (Riss im Bereich der Mittenwicklung – oft direkt am Nockpunkt) vorliegt.

Gegen Handhabungsfehler kann der Kyudoka durch besondere Vorsicht beim Wickeln der Sehne um den entspannten Bogen etwas tun: Jeden Knick vermeiden und die Sehne nach dem Aufspannen des Bogens immer kontrollieren und warmreiben.

Asahi Archery zeigt die Hanfsehnen meist im Bild zusammen mit einem Bambusbogen. Sehnen mit Mischmaterial können bei Bambus/Karbon-Bögen genutzt werden. Reine Kunststoffsehnen sind für Anfänger und einfachere Holz/Fiberglas-Bögen – auch für Karbonbögen – angesagt.

Reine Bambusbögen würden beim dehnungslosen Abstoppen mit einer Kunststoffsehne deutlich mehr belastet als bei der Nutzung einer Hanfsehne. Hier sollte man nicht am falschen Ende sparen, weil eine falsche Sehne zu Schäden am teuren Bambusbogen führen kann: Abplatzungen im Bereich des Außenbambus. Die Bogenstärke ist besonders zu beachten!

### **2) Die Sehnenöhrchen/Tsuruwa**

Sowohl oben als auch unten sind die Sehnenöhrchen dem Bogen anzupassen. Vom Hersteller wird das untere fertig geklebt geliefert. Nicht immer aber entspricht das auch dem persönlichen Bogen, weil die Bogenbauer individuelle Vorlieben haben. Ein nicht genau passendes Sehnenöhrchen rutscht im Abschuss etwas hin und her und führt so schon zu Abweichungen im Trefferbild.

### **3) Die Mittenwicklung/Nakashikake**

Meist wickelt der Kyudoka seine Mittenwicklung selbst. Hier ist eine große Sorgfalt erforderlich, wenn man über längere Zeit die gleiche Trefferlage erreichen will. Die Stelle, an der der Pfeil einnockt wird, muss immer gleich bleiben, auch um eine Höhenveränderung im Trefferbild zu vermeiden. Diese Stelle darf nicht zu dick sein – erkennbar an einem hörbaren Einklicken des Nocks – um nicht einen Teil der Energie beim Abschuss zu verlieren. Die Stelle darf aber auch nicht zu dünn sein, damit sich der Pfeil nicht beim Uchiokoshi oder kurz vor dem vollen Auszug von der Sehne löst. Als Kontrolltest kann gelten: Sehne waagrecht, Pfeil einnocken, Pfeil hängt nach unten. Mit zwei Fingern auf die Sehne schlagen – der Pfeil muss sich problemlos von der Sehne lösen.

Anfänger wickeln den Nockpunkt (aus Bequemlichkeit) oft zu dick. Hier ist der Trainer als Kontrolleur gefragt.

### 3) Das Gewicht der Sehne/Monme

Wenn man die Angebote von Hanfsehnen bei Händlern durchgeht, fallen Gewichtsangaben auf: Ein Monme (匁) entspricht ca. 3,75 Gramm. Je nach Zugstärke empfehlen die Hersteller unterschiedlich schwere Sehnen.

Das lässt vermuten, dass das Gewicht der Sehne (Länge, Dicke, Material) genau zu dem Bogen passen sollte, um beim Abschuss eine optimale Kraftübertragung auf den Pfeil zu bewirken.

Eine leichte Sehne ist (neben dem Problem, dass sie eher reißt) deutlich schneller als eine schwere Sehne. Der Pfeil löst sich eher von der Sehne. Eine schwere Sehne bringt ihre Kraft jedoch leicht länger (etwa 1–2 Zentimeter) auf die Sehne und lässt dem Kyudoka dadurch minimal mehr Zeit für die korrekte Bogenhand (Tsunomi) im Abschuss.

Ein leicht schwererer Pfeil ist beim Anfänger zum Erlernen der Technik zusätzlich angebracht. Der Makiwara-Pfeil ist daher in der Regel ein etwas schwererer Bambuspfeil.

Interessant ist im Handbuch der Heki-Ryu (Mokuroku) die Nr. 45. Hier wird darauf hingewiesen, dass es üblich gewesen ist, in die Mittenwicklung der Sehne ggf. einen Metallfaden einzuwickeln, um die Durchschlagskraft der Pfeile stärker zu machen!

Ein Blick zu den modernen Recurvebögen zeigt, dass dort der Sehne eine ganz intensive Beachtung geschenkt wird. Ich habe mir zu meinen Wettkampfzeiten die Sehnen zunächst einmal alle selbst hergestellt und dabei mit verschiedenen Dingen experimentiert: Gewickelte Sehnenöhrchen – nicht gewickelte Sehnenöhrchen; unterschiedliche Anzahl der einzelnen Fäden (Stränge) der Kunststoff-, Kevlar-, Fast-flight-Materialien; verschiedenes Material der Mittenwicklung – also leicht verschiedene Sehnengewichte und damit unterschiedliche Beschleunigungswerte. Am Ende dauerte es sicher 2 Jahre, bis ich Pfeile, Bogen und Sehne (und Schießtechnik) zu einem passenden System für mich gefunden hatte. Als Ergebnis flogen dann sowohl befiederte als auch unbefiederte Pfeile auf 30, 50 und sogar 70 Meter dauerhaft in eine relativ enge Gruppe.

Wenn man das nur im Ansatz auf den Bereich Kyudo überträgt, sollte sich die Aufmerksamkeit des Schützen in besonderer Weise auf sein Material richten (s. a. Mugonka 15, 16).

Es ist für den Trainer deutlich leichter, dem Anfänger einen festgestellten und sichtbaren Fehler in seiner Schusstechnik vor Augen zu halten und Korrekturen vorzuschlagen – als im Bereich Material diese Fehler überhaupt zu entdecken und dann recht zeitaufwendig durch neues und oft recht teures Material abzustellen.

Aus eigenen Erfahrungen weiß ich, dass Kyudoschützen aus Bequemlichkeit ihr Zielbild oder – deutlich schlimmer – die Technik im Abschuss irgendwie verändern, um doch noch zu treffen.

Wer verschiedene Pfeile (Alu, Karbon, Bambus) schießt, gewinnt selbst viele Eindrücke und erfährt am Trefferbild, dass vielleicht der teuer gekaufte Bambuspfeil (physikalisch) gar nicht zum Bogen passt.

Gleiches sollte festgestellt werden, wenn man mit seinen bewährten Pfeilen vom 12-kg-Yumi auf einen 16-kg-Yumi umsteigt. Die Trefferlage wird sich auch seitlich verändern! Eine Maßnahme: Sehnengewicht vorübergehend durch zwei kleine Bleikugeln (je 0,5 Gramm) aus dem Angelladen über und unter der Mittenwicklung erhöhen – und dann wie die alten Samurai einen entsprechend schweren Metallfaden in die Wicklung mit einarbeiten!

Jeder sieht ein, dass er vor einer langen Fahrt mit seinem PKW in den Urlaub vorher Technik, Tankfüllung, Luftdruck, Profil, Scheibenwischwasser... des Fahrzeuges prüfen muss – oder?

*Heute verhindert sorglos gewartetes Material beim Kyudo vielleicht nur den Treffer und führt zum Misserfolg bei Turnieren oder Danprüfungen – früher kostete es den Samurai das Leben!*

Peter Kollotzek, kyudodetmold.de.tl