

Kyudotraining mit dem Theraband

Jeder Kyudoka kennt das Problem: Die Zimmerdecke ist deutlich zu tief, um zuhause mit dem Bogen trainieren zu können – wenn man nicht im Kniestand schießen kann. Hier bietet sich neben dem Gomujumi als Trainingshilfe ein 2,5 m langes Theraband an. Vorteil/Nachteil: Ein korrektes Tenouchi ist nicht erforderlich.

Im Handel sind verschiedene Stärken erhältlich, hier eine Übersicht:



Schlinge (Ausgangslänge ca. 30 cm):

Gedehnte Länge cm	Zugkraft in kg							
	beige extra leicht	gelb leicht	rot mittel stark	grün stark	blau extra stark	schwarz spezial stark	silber super stark	gold max. stark
50	1,35	2,04	3,18	3,85	5,66	6,78	10,88	14,68
60	1,86	2,29	4,08	4,54	6,80	8,16	13,61	18,76
70	2,04	2,72	5,00	5,46	8,16	9,08	15,88	22,03
80	2,50	3,18	5,89	6,35	9,30	10,20	18,15	25,14
90	2,73	3,62	6,80	7,26	10,88	11,88	20,85	27,77

Einfache Länge (Ausgangslänge ca. 30 cm):

Gedehnte Länge	Zugkraft in kg							
	beige extra leicht	gelb leicht	rot mittel stark	grün stark	blau extra stark	schwarz spezial stark	silber super stark	gold max. stark
50	0,68	1,02	1,58	1,93	2,83	3,40	5,45	7,34
60	0,92	1,12	2,04	2,27	3,39	4,08	6,80	9,38
70	1,12	1,35	2,49	2,73	4,08	4,53	7,88	11,01
80	1,22	1,58	2,95	3,18	4,64	5,10	9,70	12,57
90	1,35	1,81	3,40	3,62	5,45	5,89	10,42	13,87

Foto: (c) ebay.de

Um das passende Thera-Band zu finden, muss ich mein Zuggewicht kennen. Erleichtert wird die Wahl durch den oberen Teil der Tabelle, dort wird davon ausgegangen, dass man eine Schlinge von 30 cm Länge bildet, die man dann auf bis zu 90 cm auszieht. Das entspricht in etwa den beiden Positionen der Haltung beim Monomi (leichte Vorspannung des Bogens vor dem Uchiokoshi: Aufspannhöhe + ca. 15–20 cm) sowie dem Auszug bei voller Spannung im Nobiai. Danach ist die Auswahl recht leicht:

Beispiel 1 (Fortgeschrittener):

Ein Schütze hat bei seinem Bogen ca. **15 kg** zu ziehen. Üben möchte er die Bewegung jetzt mit einem Theraband. Das **schwarze Band** hat nach der Tabelle oben bei 30–90 cm eine Stärke von 11,88 kg, wenn es doppelt genommen wird. Also wird die Schlinge nicht mit 30 cm gelegt, sondern mit etwas weniger. Dann liegt die bis zum Auszug auf 90 cm zu leistende Kraft deutlich über den angegebenen 11,88 kg.

Beispiel 2 (Anfänger):

Der Anfänger hat einen Bogen mit ca. **11 kg**. Hier findet er mit dem **blauen Band** das passende Angebot.

Das in seiner Anfangslänge zu variierende Theraband hat den großen Vorteil (anders als der fertige Gomujumi), länger oder kürzer gefasst werden zu können, wenn man die Bewegung von Uchiokoshi bis Hanare durchführen will.

Wird länger gefasst, ist die zu leistende Kraft geringer. Trainingsziel: **Bewegungsblauf**.

Wird kürzer gefasst, ist die zu leistende Kraft stärker. Trainingsziel: **Muskelaufbau**.

Das Theraband wird in der Mitte über den rechten Daumen gelegt und hängt nach unten. Die linke Hand befindet sich mit abgespreiztem Daumen unter der rechten, und man schlägt das Band so um den linken Handteller, dass das Band dann über den linken Daumen gelegt werden kann und sich automatisch fixiert.

In Partnerarbeit kann eine gegenseitige Haltungskorrektur leichter durchgeführt werden, weil kein Bogen und Pfeil stört und auch nichts passieren kann, wenn man aus Kraftmangel loslassen muss.

Darüber hinaus kann man das Band auch vierfach legen und etwas länger lassen, um mehr im Bereich Krafttraining genau für die erforderliche Muskulatur für den Schießablauf zu tun. Das Ausführen der entsprechenden Bewegung sollte zu Beginn vor einem Spiegel mit kontinuierlicher Kontrolle erfolgen.

Dabei kann man sich selbst im Spiegel von der Seite, die Schulter und Oberarmlinie sowie die waagerechte Linie des „Pfeils“ sehen. Ebenso ist der „Schuss in den Spiegel“ möglich, wobei darauf zu achten ist, dass sich dabei die rechte Hand immer hinter der linken Hand „versteckt“ – oder nur leicht darüber zu sehen ist.

Mein Band ist lang genug, so dass ich mich im Ashibumi auf die losen Enden des Bandes stelle und das Band über die beiden Daumen laufen lasse. So kann ich sogar die Muskulatur intensiv trainieren, die für das Anheben der Hände bis zur „45 Grad Vorhalte“ erforderlich ist, und dabei besonders darauf achten, dass sich die Schultern nicht anheben.

Ein Theraband kann zu weiteren allgemeinen Übungen für die Muskulatur herangezogen werden. Viele Anregungen finden sich im Internet.

Theraband-Pflege: Theraband mit etwas Talkum/Babypuder in eine nicht zu kleine Plastiktüte geben und schütteln, schütteln, schütteln...

Anregungen oder Fragen an: jp.kollotzek@web.de

J.-Peter Kollotzek, Am Klüter Bach 11, 32758 Detmold