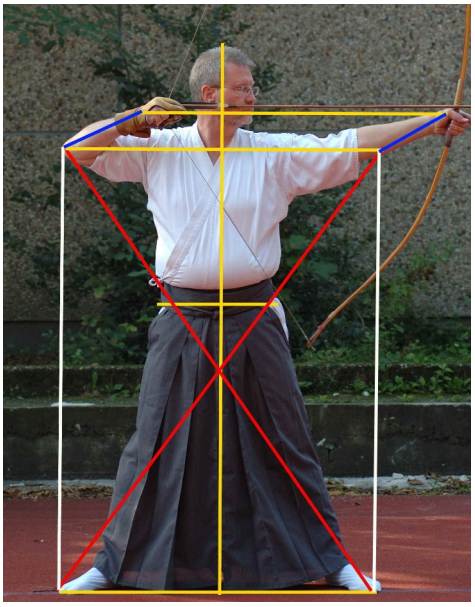
Überlegungen zum Training…

Im Training sollten immer dann neue Aspekte gesetzt werden, wenn die Aufmerksamkeit nachlässt oder die Anschaulichkeit dadurch besser erreicht werden kann...

Daher heute einmal etwas zum Thema „Winkel im Kyudo“.

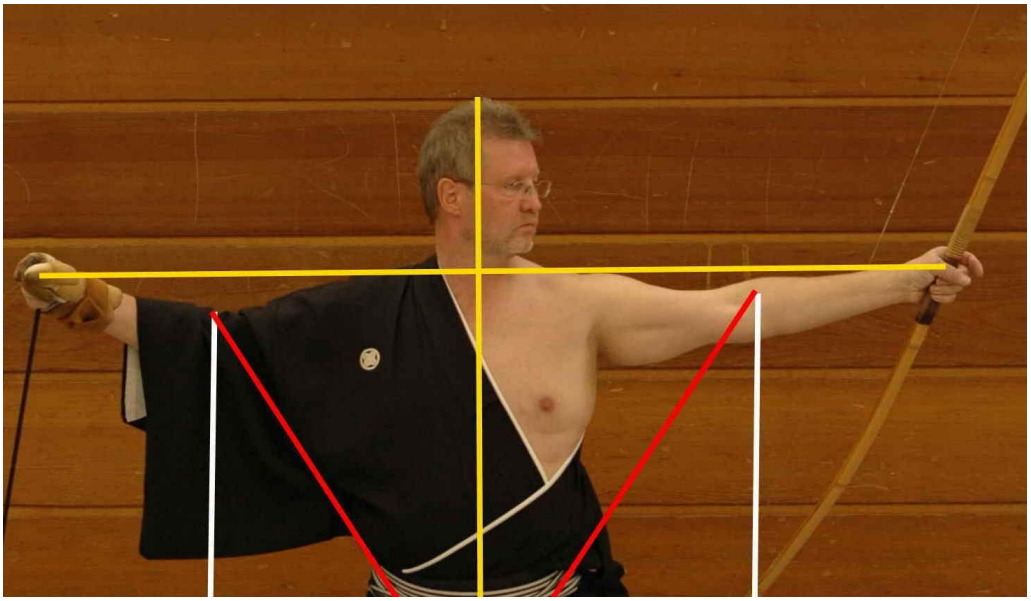


Rechte Winkel – 90°
Im Augenblick des Abschusses (**HANARE**) sind die waagerechten Linien von Pfeil sowie Schulter, Hüfte und Füßen (3 Kreuze, s. u.) zu beachten, die rechtwinklig durch die Körpersenkrechte geschnitten werden.

Bei individuellen Bewegungsproblemen (und bei Anfängern sowie älteren Personen) gelingt die gerade Schulterlinie als Parallele zur Pfeillinie oft nicht. Die Schulterlinie steigt zur Bogenhand hin an. Das ist oft ein Zeichen von zu wenig Kraft im Bereich des Rückens.

Ein korrektes Lösen aus der Mitte heraus (**TAI NO WARIKOMI**) ist nur in der waagerechten Linie möglich.

Die 3 Kreuze (SANJUJUMONJI) werden bis zum **ZANSHIN** beibehalten



Die 5 Kreuze (GOJUJUMONJI)
symbolisieren 5 Bereiche, die (annähernd) rechtwinklig sein sollen:

ANKF	**HEKI**
1) Pfeil/Bogenhand	1) Pfeil/Sehne
2) Bogenhand/Bogen	2) Bogenhand/Bogen
3) Handschuhdaumen/Sehne	3) Handschuhdaumen/Sehne
4) Schulterlinie/Körpersenkrechte	4) Becken/Körpersenkrechte
5) Pfeil/Kopfdrehermuskel	5) Schulterlinie/Körpersenkrechte

60°-Winkel

Ein gleichseitiges Dreieck hat drei 60°-Winkel.
Solch ein Dreieck stellt man sich als Hilfe beim Setzen der Füße (**ASHIBUMI)** vor, wobei die Seitenlänge jeweils dem Pfeilauszug (etwa der halben Körpergröße) entspricht.

Im **HEKI-DOZUKURI** wird der linke Arm mit dem Bogen so gehalten, dass er auf einen imaginären Punkt in Verlängerung der Linie des linken Fußes zeigt.

In dieser Position sieht der Kyudoka vom Bogen die Seite, der linke Unterarm bildet mit dem nach schräg links oben zeigenden Pfeil einen **rechten Winkel,** sodass beim Blick zum Ziel (**MATO**) der Schütze die Art der Pfeilspitze noch einmal kontrollieren kann.

Im **SHOMEN-DOZUKURI** wird der Bogen aus optischen Gründen so gehalten, dass der aufgelegte Pfeil aus der Sicht der Zuschauer/Prüfer waagerecht erscheint. Eine Kontrolle von Sehne und Pfeil (**TSURUSHIRABE**) erfolgt gesondert.

FOTOS: © Kollotzek

45°-Winkel

Einen 45°-Winkel erhalte ich, wenn ich in einem Quadrat die Diagonalen einzeichne.
Am augenscheinlichsten ist der 45°-Winkel, wenn man dem Schützen beim Anheben des Bogens (**UCHIOKOSHI**) in Richtung des Ziels über die Schulter schaut. Die Arme werden so weit gehoben, bis sie schräg nach vorne oben einen (etwa) 45°-Winkel einnehmen. (Eine Erklärung dafür könnte sein, dass dadurch die Schulterrüstungen der Bogenschützen auf beiden Seiten nach hinten rutschten, um den Schuss nicht zu behindern.) In der Folgebewegung wird der Pfeil dann bei Heki etwa auf einer 45°-Linie zur Position an der Wange (**HOZUKE**) geführt. Dabei scheint für den Kyudoka das Ziel vom Ellenbogen bis zum Handgelenk und dann zur Wicklung über dem Griffleder des Bogens zu laufen.
Wenn beide Daumen des Kyudoka aus Gründen eines beidseitig gleichmäßigen, waagerechten Krafteinsatzes dabei auf gleicher Höhe bleiben, zeigt der Pfeil immer leicht nach unten, weil der Pfeil am Handschuhdaumen etwa einen Zentimeter höher liegt als links.
Die Heki-Schützen kennen ein Bild von vier Schwertern, die (oben, rechts, unten und links) neben dem Mato auf den Schützen zeigen und daher in der 45°-Diagonale von rechts oben nach links unten „umgangen“ werden müssen.
Als Ergebnis dieser mit kontinuierlich gesteigerten Kraft über den Abschuss hinaus fortgeführten Bewegung zeigt dann nach dem Schuss der linke Arm des Schützen leicht links unter das Mato. Ist das nicht der Fall, war der Abschuss im Sinne der Heki-Schule unvollständig und kraftlos.

Alle diese Beispiele waren in der kriegerischen Ausbildung mit dem Bogen anschauliche Bilder für die oft zum Dienst als Bogenschützen von ihrem Landesherrn gezwungenen Bauern.
Auch heute sind diese Bilder verständlich.

Übrigens: Beim Eintreten in ein Dojo und beim Verlassen hat die **REI**-Verbeugung auch 45°…

Hausaufgabe: Beobachte beim Training, ob diese Winkel bei dir und anderen erkennbar sind!