

## ANKF – Form

	<b>Zasha</b>	<b>Rissha</b>
1	Vorgehen an Honza, Wende an individueller Matoposition.	ebenso
2	Oberkörper senkrecht absenken und Sitzen im Kiza.	Mit geschlossenen Füßen an erreichter Position warten.
3	Yu	ebenso
4	Oberkörper aufrichten und linken Fuß zum Aufstehen neben rechtes Knie setzen.	Mit linkem Fuß kurzer Ausgleichsschritt Richtung Shai. Anker: Linker Fuß bei Zasha
5	Aufstehen	Aktion von Zasha aus Augenwinkel wahrnehmen.
6	Beginnend mit einem entschlossenen Auftaktschritt, drei kleiner werdenden Schritte bis zum Abstand der individuellen Unterschenkelänge Richtung Shai vorgehen.	ebenso
7	Oberkörper senkrecht absenken und Sitzen im Kiza.	Mit geschlossenen Füßen an erreichter Position warten.
8	Oberkörper aufrichten und zeitgleich Bogenspitze auf Augenhöhe bringen. Mit sich berührenden Knien, bei kontinuierlichem Absenken des Oberkörpers, zuerst den linken, nachfolgend den rechten Unterschenkelänge 90° nach links drehen. Bogenspitze weiterhin auf Augenhöhe. Füße müssen beim Drehen Bodenkontakt haben, damit die Hakama ihre Bewegungsfreiheit behalten. Fersen sollen sich zum Schluss berühren. Fußsohlen bilden von hinten betrachtet ein Dreieck. Der Bogen wird nun mittig aufgestellt.	Ashibumi: Ausführung: Rechten Fuß auf Ziellinie an die Shai setzen (große Zehe). Zum Mato blicken und linken Fuß setzen. Rechten Fuß unter Blickführung setzen. (Dozukuri behalten!) Man kann, ohne den Rücken zu krümmen, bei gesenkten Augäpfeln die Zehenspitzen sehen! Bogenspitze schwebt über der Shai. Mittig über Shai stehen. Zeitlich abgeschlossen, wenn Zasha Hirakiashi beendet hat. (Harmonie!)
9	Bogen drehen zum Auflegen der Pfeile.	Während des Drehens des Bogens der Zasha Bogenspitze absetzen, linke Hand lockern, damit Bogensehne nach unten fallen kann. Hand bleibt dabei an Hüfte!
10	Yatsugae: Pfeile mit rechter Faust nach links führen bis Sehne die rechte Armbeuge berührt. Pfeile auf linker Faust positionieren. Auf runde Form der Arme achten. Dozukuri behalten! Handschuhband deckt sich mit Bogen. Blick nach den Federn wenden. Haya auswählen, mit linker Hand greifen und in zwei Schritten einnocken. Die Finger der linken Hand drücken die Nocke auf die Sehne! Otoya einfügen. Rechter Arm führt rechte Hand an Hüfte. Linker Oberarm bildet leicht abfallenden Winkel zur Waagerechten. Sehne teilt das Gesicht.	Yatsugae: Unmittelbar nach Fallen der Sehne hebt linker Oberarm den Bogen während rechter Oberarm bis zur Armbeuge an die Sehne geführt wird. Beide Arme bewegen sich also gleichzeitig. Pfeile auf linker Hand positionieren. Handschuhband deckt sich mit Bogen. Dozukuri behalten! Haya auswählen, mit linker Hand greifen und in zwei Schritten einnocken. Die Finger der linken Hand drücken die Nocke auf die Sehne! Otoya einfügen. Rechte Hand ergreift den Nockbereich. Nocken sind dabei von den gestreckten Fingern der rechten Hand verdeckt. Auf runde Form der Arme achten. Bogen auf das linke Knie stellen. Nockpunkt und Kake Bushi auf einer Senkrechten vor der Körpermitte. Man blickt zwischen Sehne und Bogen hindurch.
11	Rechte Hand ergreift den Nockbereich. Nocken sind dabei von den gestreckten Fingern der rechten Hand verdeckt. Aufstehen, um Haya zu schießen. Hassetsu wie üblich.	Grundhaltung einnehmen. Hassetsu, wie üblich.
12	Nach Yudaoshi Oberkörper absenken und sitzen im Kiza.	Yudaoshi (evtl. korrektes Toriyumi erzeugen). Greifen des Otoya korrigieren.
13	Mit eingelegtem Otoya im Kiza warten.	Sicht auf nachfolgenden Schützen frei machen. Wende vom Becken aus: Rechten Fuß rechtwinklig an Shai setzen. Linken Fuß parallel zurückziehen und daneben setzen. Mit rechtem Fuß beginnend, fünf Schritte rückwärts zurück zur Honza gehen. Greifen des Otoya korrigieren. Grundhaltung einnehmen.
XX		<i>Sollte man die Risha als Ochi (letzter) ausführen, korrigiert man nach dem Yudaoshi, falls nötig, das Toriyumi bei aufliegender Bogenspitze. Hierbei bleibt die Bogenhand dicht an der Hüfte. Danach das Greifen des Otoya korrigieren.</i>  <i>An der Shai, im Ashibumi stehend, wartet man, bis der Otoya geschossen werden kann.</i>
14		Zurück zur Shai nach Haya von Ochi (letzter Schütze)