

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	9
2. Kyudo-Geschichte	11
Schulen und Lehrrichtungen im Kyudo	16
Kyudo in Deutschland	21
3. Kyudojo	23
Der Abschußplatz	23
Die Trefferzone	25
Protokoll und Trefferansage	26
Zurückholen der Pfeile	28
Makiwara-Schießen	29
Sonstige Dojo-Ausrüstung	29
Dojoetikette	30
4. Der Bogen	33
Geschichte	33
Die Form des Bogens	37
Die Länge des Bogens	37
Glasfaserbögen	40
Spannen, Beurteilung und Pflege des Bogens	40
5. Die Bogensehne	47
Geschichte	47
Behandlung und Pflege	48
6. Handschuhe	50
7. Pfeile	54
a) Der Schaft	54
b) Nocken	58
c) Wicklungen	59
d) Federn	60
Haya und Otoy (61)	
e) Signatur	61
f) Pfeilspitzen	62
g) Pfeilformen	64
1. Kriegspfeile (64) 2. Pfeile für das Scheiben- und Wetschießen (65) 3. Jagd- und Sportpfeile (65) 4. Sonderformen (66)	

8. Köcher	67
9. Kleidung	70
10. Zubehör	74
1. Ersatzsehnen (74) 2. Tsuru-maki (74) 3. Giriko (75) 4. Fudeko (74) 5. Magusune (74) 6. Doho (75) 7. Tobera (75) 8. Bondo (75) 9. ausgekochte Sehnen (75) 10. Ersatznocken und -spitzen (75) 11. Sandpapier (75) 12. Schere und Messer (75) 13. Zwirn, Seidenfaden (75) 14. Nigirigawa (75)	
11. Die Grundtechnik der Heki-Schule	77
1. Vorbereitende Bewegungen	77
2. Ashibumi	79
3. Dozukuri (Balance)	82
4. Yugamae (Vorbereitet sein)	84
Torikake (84) Tenouchi (87) Monomi (91)	
5. Uchi-o-kochi (Emporheben)	91
6. San-bun-no-ni	92
7. Tsumeai	93
8. Nobiai (Strecken - Ausdehnen)	94
9. Yagoro	95
10. Hanare (Auslösen)	95
11. Zanshin	95
12. Yudaoshi (Zurücknehmen des Bogens)	96
Über das Hanare	97
Atemführung und Bewegungsrhythmus	102
12. Das Zielen beim Kyudo und die Einführung in das Mato-Schießen	106
Praktische Übungen	106
13. Hinweise für den Anfängerunterricht	111
Ausführung des Schusses mit dem Ziehgummi	112
Übungsphasen	117
14. Fehler und ihre Korrektur	119
Fehlertabelle	119
Problemstellung bei der Fehlerkorrektur	124
Fehler beim Ashibumi (1-4)	126
Fehler beim Dozukuri (5 - 13)	128
Fehler beim Yugamae (14 - 23)	134
Fehler beim Uchi-o-koshi (24 - 27)	138
Fehler beim Hikiwake (San-bun-no-ni) (28 - 45)	140
Fehler beim Tsumeai (46 - 51)	146
Fehler beim Nobiai (52 - 56)	149
Fehler beim Hanare (57 - 83)	151
Fehler beim Zanshin (84 - 86)	162

Konzentrationsfehler (87).....	163
15. Bewegungsformen bei Wettkämpfen.....	166
Wettkampfformen bei Kyudo.....	176
16. Bewegungsform bei Prüfungen.....	179
Prüfungsordnung	188
Allgemeine Bestimmungen (188) Prüfungsbestimmungen für Kyudo-Kyu-Grade (189)	
Prüfungsbestimmungen für Kyudo-Dan-Grade (190) Ordnung für die Verleihung von Titeln (192)	
17. Zielspiele (Mato Asobi).....	194
1. Kohaku (194) 2. Shichi-go-san (194) 3. San-Dan-Mato (194) 4. Iwari (195)	
5. O-Mato (195) 6. Tate-ichi/Yoko-ichi (195) 7. Ogi-no-Mato (195) 8. Kin- und Ginteki (196) 9. Sternzeichen (196)	
18. Sonderformen des Schießens.....	199
Sharei (199) Enteki (199) Kazuya und Koshiya (200) Hikime (201) Yabusame (202) Toshiya (204)	
19. „Yumi no kokoro“ — der durch das Bogenschießen geborene Geist.....	205
20. Glossar	210
Fachwörterverzeichnis	210
Literatur	221
Abbildungsverzeichnis	223
Adressen.....	223