

# Inhaltsverzeichnis

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

<b>8. Köcher</b> .....	67
<b>9. Kleidung</b> .....	70
<b>10. Zubehör</b> .....	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)	
<b>11. Die Grundtechnik der Heki-Schule</b> .....	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
<b>12. Das Zielen beim Kyudo und die Einführung in das Mato-Schießen</b> .....	106
Praktische Übungen .....	106
<b>13. Hinweise für den Anfängerunterricht</b> .....	111
Ausführung des Schusses mit dem Ziehgummi .....	112
Übungsphasen .....	117
<b>14. Fehler und ihre Korrektur</b> .....	119
Fehlerabelle .....	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
<b>15. Bewegungsformen bei Wettkämpfen.....</b>	<b>166</b>
Wettkampfformen bei Kyudo.....	176
<b>16. Bewegungsform bei Prüfungen.....</b>	<b>179</b>
Prüfungsordnung .....	188
Allgemeine Bestimmungen (188) Prüfungsbestimmungen für Kyudo-Kyu-Grade (189)	
Prüfungsbestimmungen für Kyudo-Dan-Grade (190) Ordnung für die Verleihung von	
Titeln (192)	
<b>17. Zielspiele (Mato Asobi).....</b>	<b>194</b>
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)	
<b>18. Sonderformen des Schießens.....</b>	<b>199</b>
Sharei (199) Enteki (199) Kazuya und Koshiya (200) Hikime (201) Yabusame (202)	
Toshiya (204)	
<b>19. „Yumi no kokoro“ — der durch das Bogenschießen geborene Geist.....</b>	<b>205</b>
<b>20. Glossar .....</b>	<b>210</b>
Fachwörterverzeichnis .....	210
Literatur .....	221
Abbildungsverzeichnis .....	223
Adressen .....	223