Wer kann Kyûdô ausüben?

Das Kyûdô-Training verlangt vom Übenden ein häufig ungewohntes Maß an Disziplin, Aufmerksamkeit, Konzentration und innere Ruhe, ohne die Kyûdô auf Dauer nicht machbar ist. Der Übungserfolg und die sichtbaren Fortschritte sind individuell sehr unterschiedlich und weitgehend von der Übungskontinuität abhängig. Da es nicht nur auf Muskelkraft ankommt, sondern auch auf sensible Bewegungskoordination, ist Kyûdô für Frauen und Männer jeden Alters sowie ausgewachsene Jugendliche geeignet.
Um sich einer Kyûdô-Gruppe anzuschließen und den „Weg des Bogens“ zu beschreiten, bedarf es keinerlei Vorkenntnisse. Übungsgeräte werden gestellt. Interessierte können sich direkt an uns unter der genannten Telefonnummer melden.

Zur Übungsgruppe

Vor 40 Jahren wurde die Kyûdô-Abteilung des Kraft-Sport-Lüneburg (KSL) gegründet. Seither wird immer im Sinne der Heki-Ryû-Insai-Ha mit dem Leitbild „Kan-Chû-Kyû“ in Lüneburg unterrichtet und geübt. Zu den Trainingseinheiten gehört nicht nur die Übung mit dem Bogen sondern auch theoretischer Unterricht sowie Gerätekunde.

Trainingszeiten:
Mittwoch ab 18:45 Uhr
(nicht in den Schulferien und an Feiertagen)

Trainingsort:
Turnhalle Kaltenmoor,
Theodor-Heuss-Straße 28, 21337 Lüneburg

Rafael Bruns (Abteilungsleiter Kyudo)
Telefon: 04131 - 40 41 66
Mobil: 0172 - 435 96 40

KSL im Internet:
www.ks-lueneburg.de

Bildquellen: Torii Kiyonaga/MFA https://collections.mfa.org/objects/206317,
The book: MFA, Golden Age (2010), #137; ThisParticularGreg/flickr.com

Kyûdô – Der Weg des Bogens

„Schieße mit Durchschlagskraft, strebe Treffsicherheit an und trainiere mit Ausdauer!“ – Kan-Chû-Kyû

Kyûdô in Lüneburg beim Kraft-Sport-Lüneburg e.V.

Der Weg des Bogens

Kyûdô (Kyû = Bogen, Dô = Weg) ist eine der alten klassischen japanischen Kampfkünste, die sich aus den Waffentechniken der Samurai entwickelt hat.

Geübt wird mit dem ca. 2,20 m langen japanischen Langbogen. Er wird traditionell aus Holz und Bambus gefertigt, heute auch mit GFK- oder Karbonkomponenten. Seine Form ist seit Jahrhunderten unverändert. Sie erfordert eine besondere Schießtechnik mit einem speziellen Handschuh, die nur durch langes und intensives Üben zu erlernen ist. Weitere äußerliche Besonderheiten sind traditionelle Kleidung und zeremonielle Bewegungsformen für Demonstrationen, Prüfungen und Meisterschaften.

Über acht genau festgelegte Bewegungsphasen (Hassetsu) müssen Körperhaltung und -spannung präzise koordiniert werden. Diese Bewegungsabläufe zu beherrschen und zu verfeinern ist ein wesentliches Ziel des Übens.

Wettkämpfe und Prüfungen dienen der Überprüfung des erreichten Niveaus. Mit den eigenen Fortschritten auf dem Weg des Bogens, mit dem permanenten Verfeinern der Schießtechnik, wächst die Freude an der Kunst des Bogenschießens, die dann auch für den außenstehenden Betrachter in der ästhetischen Darstellung, Ausstrahlung und dem Trefferergebnis sichtbar wird. (Quelle: www.Kyudo.de)

Stilrichtungen und Geschichte

Obwohl Kyûdô in unterschiedlichen Kyûdô-Schulen gepflegt wird, ist die traditonelle Form des japanischen Bogenschießens nach über tausendjähriger Geschichte nahezu gleichgeblieben. In Deutschland verbreitet ist der Heki- und der Shomen-Stil.

Heki-Ryû-Insai-Ha (auch: Heki-Tô-Ryû): Die Heki-Schule wurde von Heki Danjô Masatsugu gegründet. Er wurde 1442 in der Provinz Iga, südöstlich von Kyoto, geboren und erwarb in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts durch seine neue, präzise Schießtechnik legendären Ruf. Die Heki-Schule wurde von den Adelshäusern Yoshida und Tokuyama bis ins 20. Jarhundert fortgeführt. In dieser Tradtion erhielt Inagaki Genshirô Yoshimichi (1911 - 1995) die erste ordentliche Professur für Kyûdô in Japan inne. Prof. Inagaki, 9. Dan Hanshi, prägte über 25 Jahre als Oberhaupt der Heki-Schule entscheidend auch das deutsche Kyûdô. Entsprechend ihrer Herkunft ist das Motto der Heki-Tô-Ryû „Kan-Chû-Kyû“: Durchschlagskraft, Treffsicherheit und Ausdauer.

Der Shomen-Stil (Shomen = Heben des Bogens vor der Körpermitte), integrierte um 1900 Elemente der ursprünglich kriegerischen Bogentechnik und der zeremoniellen Formen des Kyûdô der traditionellen Kyûdô-Schulen. Der Erfolg des neuen Stils führte dazu, dass Kyûdô nicht länger unter alleiniger Kontrolle der traditionellen Schulen blieb. Nach dem 2. Weltkrieg wurden vom Verband Kyûdô Renmei Standards mit einer stärkeren Betonung zeremonieller Elemente festgelegt. Die Elemente der Technik, den Bogen als eine Waffe effizient zu nutzen, traten in den Hintergrund. Das Ziel: „Handle in Übereinstimmung mit Zeit und Ort. Unser Leben ist nicht mehr so einfach, wie es früher einmal war. Wir leben in einer komplexen Welt, in der unsere Existenz von andauerndem Frieden und Zusammenarbeit zwischen allen Nationen abhängt. Die Übung von Kyûdô kultiviert Gleichgewicht und Harmonie. Kyûdô ist ein Weg uns selbst und andere besser zu verstehen.“