

# Die Tradition des japanischen Bogens

**Kyudo ist die seit Jahrhunderten praktizierte Kunst des Schießens mit dem Langbogen. Die klassische japanische Kampfkunst beinhaltet neben den technischen Aspekten auch zeremonielle Bewegungsabläufe und folgt strenger Etikette: So stehen Respekt, Disziplin und das Zurücknehmen des eigenen Egos an oberster Stelle. Monika Nadler, die den Sport seit 30 Jahren betreibt, hat Kyudo nach Bochum gebracht und gibt für „Kleider machen Leute“ einen Einblick.**

**Kleider machen Leute**

## [LANGBOGEN]

Der Bogen ist etwa 225 Zentimeter lang und 500 Gramm schwer. Der japanische Langbogen ist in seiner Bauform seit Jahrhunderten gleich, nur das Material hat sich verändert, ursprünglich bestand er aus Bambus, heute auch aus Carbon und Glasfaser. Der Bogen hat ein Griffleder, jedoch keine weiteren technischen Vorrichtungen. Beim Schuss kommt es also ganz auf den Schützen an. Die Sehne besteht meist aus Kevlar. Sie wird mit der Hand bis weit hinter das Ohr gezogen, die Pfeile erreichen beim Abschuss dann bis zu 180 km/h.

## [MUNEATE]

Das Muneate wird vor allem von Frauen als Brustschutz angewendet, damit die Sehne sich nicht in der Kleidung verfangt. Darunter wird ein einfaches weißes Wickelhemd, das Gi, getragen. Das Baumwollhemd wird klassischerweise von zwei Knoten zusammengehalten.

## [OSU]

Der Gürtel ist normalerweise verdeckt und hier nur für das Foto offengelegt. Er hält die Kleidung fest zusammen und hilft, die Körperhaltung und die Atmung zu regulieren. Außerdem ist der speziell gewickelte Gürtel einer der wenigen modischen Faktoren, er kann in vielen Farben und Mustern angeschafft werden.



## [YUGAKE]

Der dreifingrige Handschutz ist das Allerheiligste für die Sportler. Nur mithilfe der Sehnengrube, einer Kerbe zwischen Daumen und Zeigefinger, werden die Pfeile geschossen. Deswegen sind Geschmeidigkeit und Passform enorm wichtig. „Ein guter Handschuh wird über die Jahre eingeschossen, da steckt viel Mühe drin“, erklärt Nadler, die ihren Handschuh seit 1997 trägt. Er besteht traditionell aus strapazierfähigem Hirschnackenteder. Darunter wird ein weißer Unterhandschuh getragen, der vor Schweiß schützt. Übrigens ist es verpönt, sich den Handschuh des Gegners anzuschauen, weil sich daran Technik und Schießfehler ablesen lassen.

## [TSURUMAKI]

In ihrem Hakama trägt Nadler fürs Foto eine Rolle mit Ersatzsehnen für ihren Bogen. Die müssen immer griffbereit sein. Außerdem an dieser Rolle befestigt sind zwei kleine Behälter. Einer enthält ein gelbes Pulver (Giriko), welches die Haftung verbessert, das graue Pulver (Fudeko) hilft gegen nasse Hände.

## [PFEILE]

Es gibt zwei Arten von Pfeilen. Die einen dienen zum klassischen Schießen auf 28 Meter Entfernung. Diese Carbon-, Alu- oder Bambuspfeile sind befiedert und spitz, um in einen Pfeilfang aus Sand einzudringen, das Azuchi. Die unbefiederten Pfeile bestehen aus Aluminium oder Bambus und haben eine abgerundete Spitze. Geschossen wird mit ihnen aus zwei Metern Entfernung auf das Makiwara, ein Ziel aus Reisstroh. Nadler nutzt mit ihrem Verein in Bochum nur das Makiwara, weil im Dojo an der Harpener Heide nicht mehr Platz ist, weswegen aktuell auch dringend nach einer ausreichend großen Trainingsstätte gesucht wird.

## [TABI]

Die Fußlinge mit Zehentrennung bestehen aus Baumwolle und gleiten gut über den Boden. Das ist wichtig, um das Gehen, Drehen und Knien vor dem eigentlichen Schuss präzise auszuführen. Sie werden durch Schlaufen und Klammern verschlossen und sitzen eng am Fuß. Im Dojo werden nur die Tabi getragen, niemals Schuhe.

## [HAKAMA]

Den schwarzen Hosenrock aus Kunstfasern gibt es für Männer und Frauen. Die beiden Varianten unterscheiden sich in der Anzahl und Bedeutung der Falten, die bei den männlichen Sportlern für bestimmte Tugenden stehen. Außerdem ist bei den Männern noch eine Rückenplatte verarbeitet, die zu Zeiten, als noch Rüstungen getragen wurden, als Schutz für die Nieren diente. Nadiers Hosenrock zielen hinten drei japanische Zeichen, die ihren Vornamen wiedergeben.

## KYUDO IN BOCHUM

MIT 1400 SPORTLERN IN 53 VEREINEN BUNDESWEIT IST DEUTSCHLAND DAS ZWEITGRÖSSTE KYUDO-LAND DER WELT NACH JAPAN. IN BOCHUM TRAINIERT EINE KLEINE GRUPPE SEIT VERGANDEM JAHR IM TURNZENTRUM AN DER HARPENER HEIDE 5, IMMER DONNERSTAGS VON 19 BIS 21 UHR. INTERESSENTEN KÖNNEN SICH PER MAIL MELDEN, ALLERDINGS GIBT ES ZURZEIT EINE WARTELISTE. DURCH KYUDO SOLL AUCH DIE STÄDTEPARTNERSCHAFT MIT TSUKUBA GESTÄRKT WERDEN.

[kyudo-bochum.de](http://kyudo-bochum.de)

[kyudo-bochum@posteo.de](mailto:kyudo-bochum@posteo.de)