



Prof. Inagaki Genshiro, 9. Dan Hanshi, Rottweil 1981

Photo: Hans Zabochnik-Ihla

## YUGAMAE

Roland Pohl, 8. Dezember 2008 (bearbeitet von A. Lange, 19.05.2010)

Das YUGAMAE setzt sich aus drei wesentlichen Abschnitten zusammen; dem TORIKAKE, dem TENOUCHI und dem MONOMI. In den alten Schriften wird ein weiterer, sehr wichtiger Punkt genannt, der mit dem Aufspannen des Bogens zusammenhängt – dem so genannten „Ersten von drei Teilen“, dem SANBUNNOICHI, das dem ersten Aufziehen des Bogens im YUGAMAE entspricht.

Vor der Harmonisierung der Kyudoshulen Anfang des letzten Jahrhunderts wurde in der Heki-Schule, wenn man eine Rüstung mit Helm trug, direkt aus dem YUGAMAE in das SANBUNNONI (dem Zweiten aus drei Teilen) gegangen. Dann wurde das SANBUNNOSAN (der Dritte aus drei Teilen) ausgeführt, das in der heutigen Zeit im TSUMEAI endet.

Im Zuge der Harmonisierung hat Urakami Naoki, der Vater von Urakami Sakae (Lehrer von Prof. Inagaki Genshiro, Lehrer von Prof. Mori Toshio) das UCHIOKOSHI eingeführt (siehe dazu auch die Abbildungen 1 und 2)



Abb. 1: Das Aufspannen des Bogens vor der Harmonisierung



Abb. 2: Das Aufspannen des Bogens in der heutigen Zeit

### Wie wird das YUGAMAE nun gemacht?



1. TORIKAKE: Der Bogen wird so in die Körpermitte geführt, dass die Nocke genau vor dem Bauchnabel steht. Anschließend wird der Daumen des Handschuhs etwa 15cm unterhalb des Pfeils in die Sehne eingehängt. Der rechte Arm bildet dabei einen rechten Winkel mit der Sehne. Nun wird der Mittelfinger, dann der Zeigefinger auf den Daumen gelegt. Die Hand gleitet entlang der Sehne zum Pfeil, so dass der Pfeil noch circa 10mm oberhalb des Daumens liegt. Der Winkel zwischen Daumen und Sehne beträgt etwa 90°. Dieser Winkel muss bis zum HANARE unverändert beibehalten werden.

2. **Wichtig:** Ist das TORIKAKE abgeschlossen, dann wird der Bogen, ohne dass er aufgespannt wird, so weit nach links geführt, dass sich die rechte Hand vor der linken Körperhälfte befindet. Ob die rechte Hand vor der linken Brustwarze oder noch weiter links vor dem Körper sich befindet, hängt von den Proportionen des Schützen ab. Die Schultern sollen sich nicht verdrehen.

3. TENOUCHI: Jetzt wird das Tenouchi gemäß den Regeln ausgeführt.  
Siehe auch „TENOUCHI – Greifen des Bogens“

4. SANBUNNOICHI: Jetzt wird, indem der Blick auf der linken Daumenwurzel ruht, der Bogen nur mit der linken Hand, aus der TSUNOMI heraus, etwa 12 bis 15 cm aufgespannt. Die rechte Hand behält ihre Position und führt lediglich ein minimales HINERI aus. **Wichtig:** Es darf auf keinen Fall mit der rechten Hand beim ersten Aufspannen nach rechts gezogen werden.

5. MONOMI: Jetzt wird der Kopf auf ganz natürliche Weise zum Ziel gedreht und die Augen fixieren das Mato in seinem Zentrum. Die Kopfdrehung soll so erfolgen, als würde jemand vom Mato her Deinen Namen rufen und Du drehst den Kopf natürlich.

6. YUGAMAE: Dieses YUGAMAE wird etwa 2 sec. gehalten.

Abb. 3: Von oben nach unten:

TORIKAKE - Nach links gehen - TENOUCHI - SANBUNNOICHI - MONOMI und Abschluss des YUGAMAE

(Original: [http://www.hekiryu.de/Aufgaben/Eintr%C3%A4ge/2008/12/8\\_Yugamae.html](http://www.hekiryu.de/Aufgaben/Eintr%C3%A4ge/2008/12/8_Yugamae.html))