



# Wörterbuch Kyudo – Deutsch

im thematischen Zusammenhang

**Kyudoverein Silbersee – Dojo Hasbergen e.V.**

Information für Vereinsmitglieder

nobody is perfect:

Hinweise, Ergänzungen und Korrekturen sind jederzeit willkommen: [vorstand@kyudo-hasbergen.de](mailto:vorstand@kyudo-hasbergen.de)

*Hasbergen, im September 2015, akf  
2.3. Überarbeitung Juli 2022*

## Kyudo allgemein:

<b>kyudo</b>	Weg des Bogens	
<b>heki-ryu-insai-ha</b>	Heki Schule der Insai Lehrrichtung	
<b>ANKF</b>	All Nippon Kyudo Federation	Alljapanischer Kyudoverband
kan-chu-kyu	Heki Motto: durchschlagend, ausdauernd und kontinuierlich treffen	
kyu jutsu	Bogentechnik	
<b>kyudoka</b>	Kyudo-Übender, „Experte“	
kyujin	„Bogenmensch“	
bushi	Krieger	
sempai	ein im Kyudo erfahrenerer höher graduierterer Schütze	
gasshuku		Lehrgang, Seminar
<b>sensei</b>	der Lehrer (Anrede)	z.B. Inagaki Sensei
<b>hosha</b> i nagashi, kuriya mai  dosha  kisha	Schießen zu Fuß Weitschießen, auf weite Entfernung schießen Weitschießen  Schießen vom Pferd	so weit wie möglich >400m  am Sanjusangendo Tempel in Kyoto, 120m
<b>kinteki</b>	a) Schießen auf 28 m	Scheibendurchmesser 36 cm
enteki	Schießen auf 60 m	
subiki, karabiki, kataire	Training ohne Pfeil	den Bogen ohne Pfeil ausziehen als Bewegungsübung oder zum Prüfen u. Aufwärmen
yo kyu	a) Westliches Bogenschießen b) kleiner Spielzeugbogen	
gosha  makiwara mae komato mae yo mae, teki mae kazu ya mae to ya mae	die 5 Arten des Schießens der Heki Schule: auf die Strohrolle auf das nahe Ziel auf den Feind schnell, viel schießend weit schießen	Standardübungsform
rokka 1. kyu ri  2. kyu rei 3. kyu ho 4. kyu ki 5. kyu ko  6. shimei / tanshin / renchin	die sechs Kyudo Fächer: 1. die Technik und Theorie des Bogenschießens 2. die Schießformen / Verhaltensregeln 3. der Umgang mit Bogen und Material 4. die Materialkunde 5. die Materialherstellung und Reparatur und Pflege 6. die Zeremonien und die Schulung des Geistes, der Aufmerksamkeit, mentales Training	

## Im Dojo:

<b>dojo</b> dojo no soji		Übungshalle Wischen / Säubern des Dojos
hikae		Wartelinie, Wartebereich
shajo <b>kamiza</b>  yoza <b>honza</b> <b>shai</b>		Schießbereich Göttersitz (Schrein) Ehrenplatz an der rechten Seite des Schießbereiches Ehrensitz Vorbereitungslinie Abschußlinie
yamichi  yatori michi		Pfeilweg, Bereich zwischen Schießbereich und Zielseite Pfeilholergang
mato jomen <b>azuchi</b> ya yoku		Zielseite Trefferbereich Pfeilfang hinter dem Azuchi
<b>mato</b> komato hoshi mato kasumi mato o-mato  mato ai ko manako mato wa(ku) gogushi, matogushi	Zielscheibe „das kleine Ziel“ „Sternmato“ „Nebelmato“ „großes Mato“  der Abstand zum Ziel der schwarze Zielmittelpunkt Holzring für die Zielscheibe Stab zur Befestigung des Matos	36 cm Ø dto. dto Zielscheibe für Enteki-Wettkampf Ø1m / Zeremonie Ø 1,58m  im Azuchi
<b>makiwara</b>	Stroh Bündel als Ziel	
yumi tate	Bogenständer	
yumihari	Holzbrett mit Vertiefung an der Wand, in die die Bogenspitze gedrückt wird	zum Auf- und Abspannen des Bogens
ya tate	Pfeilständer	
shihan  kantoku kanteki	Meister = Leiter des Dojos  Technischer Leiter des Dojos Trefferansager	der fachlich am höchsten qualifizierte Kyudoka ist der Leiter des Dojos
yatori hagoki	„Pfeile holen“ „Pfeilfedern glätten“	(und) Helfer, der die Pfeile holt beim Herausziehen der Pfeile vom Mato oder Makiwara

## Ausrüstung

<b>yumi</b> san sun tsumari <b>nami</b> <b>ni sun nobi</b> yon sun nobi sashiya	<b>Bogen</b> kürzerer Bogen Standardbogen längerer Bogen langer Bogen kürzerer Bogen für Enteki	- 6 cm = 215 cm Bogenlänge 221 cm (7 shaku + 3 sun) + 6 cm = 227 cm + 6 cm = 233 cm ~ 204 – 210 cm
ura zori  hari gao hiki nari	„die umgekehrte Krümmung“	Bezeichnung für die Form des nicht aufgespannten Bogens Bez... des aufgespannten Bogens Bez... des Bogens im Vollauszug
todake (sotodake) ushidake	Außenbambus Innenbambus	
urahazu yazuri to to <b>nigiri</b> , kyuka <b>nigiribushi</b>  <b>nigirikawa</b> makura motosazu	die obere Sehneneinhängung Rattanwicklung über Griffleder Rattan für die Wicklungen Bogengriff Grenze zwischen Griffleder und Rattanwicklung Griffleder „Kissen“ die untere Sehneneinhängung	Polsterung unter dem Griffleder
kyu ryoku, yumi no chikara ho, yumi no ha	Auszugsgewicht Aufspannhöhe	in Kilopond 15-16 cm Abstand Sehne zu Bogen in Höhe des nigiribushi
iriki no yumi, irikata  dekata	die aufgespannte Sehne verläuft rechts von der Bogenmittelachse die aufgespannte Sehne verläuft links von der Bogenmittelachse	korrekter Bogen ungünstiger Bogen
yu bukuro, yumi bukuro yumi maki ichi tsuki	Bogenhülle Wickelhülle des Bogens Schutzhülle für das Bogenende	
<b>fudeko</b> fudekokoire	Aschepulver für Bogenhand und -griff Gefäß für fudeko	
gomuyumi	Gummibogen/Übungsbogen	

<b>yugake</b>	<b>Kyudohandschuh</b>	
<b>mitsugake</b> (kata) <b>boshi</b> yawakara boshi <b>tsurumakura</b> ichi monji  hikae	Handschuh mit 3 Fingern (Harter) Handschuhdaumen Handschuh mit weichem Daumen Sehnengrube am Handschuhdaumen „eins – Zeichen“  Handgelenksstütze	für Anfänger  b) die Sehnengrube ist gerade und liegt rechtwinklig zur Achse des Daumens (Heki)
shitagake	Unterhandschuh	
yugake bukuro	Aufbewahrungsbeutel	für den Handschuh
<b>Giriko</b> girikoire	Harzpulver für Handschuh Gefäß für Giriko	

<b>tsuru</b> kaeru tsuru	<b>Sehne</b> Hanf-Kevlarsehne	
<b>tsuruwa</b> yahazu shikake <b>nakajikake</b>	Sehnenschlaufe Nockpunkt Wicklungen an der Sehne allgemein Nockpunktverstärkung an der Sehne	1 cm über nigiribushi
doho ogusu masugune  kusune	Reibehölzer Hanffasern zur Verstärkung der Sehne Sehnenreiber  Sehnenharz	zum Glätten bei Faserwicklungen  zum Warmreiben und Glätten der Sehne
<b>tsurumaki</b> kae tsuru	Sehnenring Ersatzsehne	
tekichu jogi	Sehnenwinkel	Messgerät zum Prüfen der Aufspannhöhe

<b>ya</b>	<b>Pfeil</b>	
<b>mato ya</b> / makiwara ya / enteki ya bo ya, botsunogi kabura ya	Pfeil für Kinteki, Makiwara, Enteki Pfeil ohne Federn Heulpfeil	zum Schießen auf das Makiwara für Zeremonien
no ichi monji  mugi tsubo  no mawari ya no mekata yajaku nohari	Pfeilschaft „eins – Zeichen“  „das Weizenkorn“  Pfeilumfang Pfeilgewicht (individuelle) Pfeillänge Biegesteifigkeit des Schaftes	aus Bambus, Aluminium, Karbon a) Pfeilschaft mit gleichmäßigem Durchmesser Pfeilschaft, der in der Mitte etwas dicker als an den Enden ist  Spine
ha, hane hashiri ba tohake ba hozuri ba yuzuri ba	Feder Stellfeder Außenfeder Feder, die die Wange berührt Feder, die den Bogen im Abschuss streift, Innenfeder	
ito hago	Fadenwicklungen	
ita tsuki / ne	Pfeilspitze / Spitze für Pfeile	
hazu	Nocke	
ya zutsu	Pfeilköcher	

<b>kyudogi</b>	<b>Übungsbeleidung</b>	
<b>hakama</b> koshi ita ushirohimo maehimo andon hakama	Hosenrock Rückenbrettchen der Männerhakama hinteres Band der hakama vorderes Band der hakama Rockhakama	
<b>gi</b> (uwagi)	Weißes Hemd	
kaikogi	Trainingshemd	
wafuku kimono	Japanische Kleidung Traditionelle japanische Oberbekleidung mit langen weiten Ärmeln	
furoshiki	Transporttuch für die Kleidung	
<b>muneate</b>	Brustschutz	
<b>tabi</b>	(weiße) Socken mit separatem großem Zeh	
zori	Zehensteigsandale	

### Kommunikation im Dojo:

<b>Rei!</b> <b>sensei ni rei!</b>	„verbeugt Euch“ „Den Lehrer grüßen!“	Aufforderung zur Verbeugung
Mokuso! mokuso yamae!	„Konzentriert Euch“ (Aufforderung) „Ende der Konzentration“	
<b>onagai shimasu!</b>  mato naoshimas! ya agemas!	„Bitte tun Sie mir den Gefallen“  „Ich korrigiere das mato“ „Ich hole den Pfeil“	Bitte, die Pfeile aus dem Zielbereich mitzubringen  einen quer liegenden Pfeil holen
<b>dozo!</b>	„Bitte (sehr)“	Erlaubnis zum Pfeile holen / Schießplatz ist wieder freigegeben
hajime!	„kämpft“, „fangt an!“	Startkommando bei Wettkämpfen
gambare!	„strengt Euch an!“	
kampei!	„Prost!“, „Zum Wohle!“	

## shaho shagi no kihon Grundprinzipien des Schießens und der Schießkunst

shaho no tejun	Abfolge der Regeln	
shaho shaho no kakusetu shagi	alle Schießregeln Abfolge der einzelnen Abschnitte alle Techniken des Bogenschießens	Prinzipien des Schießens  Schießkunst
<b>hassetsu</b>	„die acht Formen“	die acht Phasen des Schießens
seisha hitchu  hochu hitchu	„Korrektes Schießen ergibt sicheres Treffen“ „nach den Regeln schießen und unbedingtes Treffen“	
(ya) kazu geiko  kufu geiko  midori geiko (mitori keiku)	„zahlenmäßig üben“ „versuchend üben“ „nach dem Gesehenen üben“	Fortlaufend viel üben, viele Pfeile schießen Nach den Regeln lernen, Lernen durch Analysieren Lernen durch Beobachten
kan toku  shu toku  tai toku		Etwas, was man selbst entdecken muss. Etwas, was man durch Üben und Trainieren erwerben muss, um es unbewußt machen zu können Etwas, was sich der Körper durch vielfaches Wiederholen und anstrengendes Üben im Laufe der Zeit so aneignen kann, dass man unbedingt trifft.
hyoshi	der harmonisch fließende Bewegungsablauf von Yugamai bis Zanchin	
tsuri ai	zur Technik gehört die Balance zwischen rechter und linker Körperhälfte	
shakaku	das Niveau des Schießens	
ikken nakasumi	„die ganze Welt in einem ken“	Der Bereich um den Schützen ~1,8m. Schießhandlung und Konzentration finden in diesem Raum statt
<b>Fehler bei der Ausführung</b>	<b>der Hassetsu</b>	
ateki	der Wunsch zu treffen ist so stark, dass die korrekte Form vernachlässigt wird	
mocha guchu	Unbekümmertes Schießen und zufällig treffen	
ate yumi	alles tun, um zu treffen	Bogen mit Zielhilfen
riki mu	der Körper des Schützen ist verkrampft	
itsuku	„immer da sein“,	die Konzentrationsschwäche, ein Stoppen im Bewegungsablauf
busuki	lustlos, mit Abneigung schießen	
isonji	ein von diesem fortgeschrittenen Schützen unerwartetes unkorrektes Schießen	

<b>tori yumi</b>	<b>die Grundposition des Bogens</b>	an der linken Hüfte und der Pfeile an der rechten Hüfte
dojo iri / dojo beru	Betreten und Verlassen des Dojos	
tori yumi no shisa yumi wo ikasu  itatsuki	das Fassen und Tragen des Bogens die Bogenspitze schwebt ca. 10 cm über dem Boden Die Pfeilspitze wird verdeckt in der Hand gehalten	
<b>mato tsuki</b>	„das Ziel stoßen“	Bogenspitzenstoß in Richtung auf das mato beim Vorgehen zur shai in Prüfungen oder Wettkämpfen bei HEKI taihai
<b>mete</b> katte	die Hand für das Pferd „siegende Hand“	rechte Hand
<b>yunde</b> oshide	Bogenhand Druckhand	linke Hand

<b>ashibumi</b>	<b>Setzen der Beine, der Stand</b>	
issoku ashibumi reishakai	Ein – Schritt - ashibumi	Ein-Schritt A. als höfische Schießform
nisoku ashibumi waki komi dahi mato  bachakai (bushakai)	Zwei - Schritt - ashibumi Seitwärtsposition zum Ziel die Füße parallel hinter die Linie zum Ziel setzen	Zwei-Schritt A. als „Samurai“ Schießform
nakazumi no kane	„der Schnurschlag-Linien-Standard“	gedachte Linie zum Ziel, auf die die Füße gesetzt werden
ogi no kane  soto-hachi-monji-ashibumi	„der Fächerform Standard“  „nach außen geöffnetes Ashibumi, wie das Zeichen 8“	das Setzen der Füße im Winkel von 70° auf der gedachten Linie zum Ziel
<b>yatsuka</b> (yazuka) kumo no hane  fumihiraku	Auszugsweite = Abstand der Fußspitzen „Die Spinne prüft den Winkel“  Bodenkontakt	sorgfältig die Füße auf die Linie zwischen Ziel und Schützen setzen der linke Fuß bleibt beim Öffnen und Setzen des rechten Fußes am Boden
teriwaki	„Ziel aufnehmen“	den Bogen in der linken Hand bei ausgestrecktem Arm und mit Blick zum Ziel drehen
<b>yatsugae dosa</b>  kurikomi	den 1. Pfeil an der Sehne einnocken und den 2. Pfeil zwischen die Fingerknöchel klemmen  den 1. Pfeil einnocken	zwischen Zeige- und Mittelfinger HEKI



<b>haya otoya</b>	1. Pfeil, die Federfront zeigt zur kamiza 2. Pfeil, die Kielseite zeigt zur kamiza	linksdrehender Pfeil rechtsdrehender Pfeil
enso	den Bogen so halten, dass die Arme eine leichte Kreisform bilden	
<b>Fehler im Ashibumi:</b>		
<i>kakari do /hakaru do</i>	<i>der Körper ist durch ein zu kleines ashibumi im Verlauf des Schießens in Richtung mato geneigt</i>	
<i>noki do / noku do</i>	<i>der Körper ist durch ein zu kleines ashibumi im Verlauf des Schießens vom mato weg geneigt</i>	

<b>dozukuri</b>	<b>Ausrichten des Körpers, Balance</b>	Festigen der Balance auf der Position der Füße, Rumpfspannung
itsutsu no do / go do <b>chu no dozukuri</b> tai no dozukuri han no dozukuri kutsu no dozuku ken no dozukuri	die 5 Arten des Dozukuri: Mittiges Dozukuri nach rechts geneigt zurückgeneigt vorgeneigt nach links geneigt	auf das nahe Ziel, Kinteki 28 m auf das weite Ziel, Enteki, 60 m auf das sehr weite Ziel vom Pferd auf das untere Ziel
motohazu  tate dokoro	Aufsetzen des Bogens auf der linken Kniescheibe der Punkt über dem linken Knie	zum Aufsetzen des Bogens
mae-misumi	Bogenposition 45° schräg links	beim Dozukuri und Ansetzen des Tenouchi
?  hakama goschi no kane	die rechte Hand liegt vor der Körpermitte, Fingerstellung wie beim Torikake (imaginär auf dem Wakizashi = Kurzsword) Das Rückenbrettchen der Männer-hakama wird in Hüfthöhe fest am Rücken spürbar	HEKI
<b>tori ya</b>	den 2. Pfeil greifen	den Pfeil mit kleinen Finger und Mittelfinger der rechten Hand greifen und halten, während der 1. Pfeil eingenockt ist
tsurushirabe yashirabe	Sehnenkontrolle Pfeilkontrolle	
hara tanden  roku kikagami	Schwerpunkt im Unterbauch „Meer des Atems“  die horizontale Körperbalance die angespannte Hinterseite der Kniegelenke	Energie- und Impulszentrum ~ 3 cm unterhalb des Nabels  zur Stabilisierung der Beine

<b>yugamae</b>	<b>Haltung des Bogens, vorbereitet sein</b>	
sadan no kamae	während Yugamae ist die Bogenhand	

	vor der Ashibumilinie	
u dan no kamae	beim Yugamae ist das rechte Handgelenk ca. 45° vor dem Körper	
shamen no kamae	der Bogen wird schräg seitlich vom Körper gehalten	HEKI
shomen no kamae	der Bogen wird direkt vor dem Körper gehalten	ANKF

<b>torikake</b>	<b>Fassen der Sehne und Halten des Pfeils mit der rechten Hand</b>	
asa arashi	beim Fassen der Sehne Zeige- und Mittelfinger auf dem Daumen strecken	
kokiageru	rechte Hand etwas nach außen drehen und an der Sehne zur Höhe des angelegten Pfeils führen	
kakekuchi jumonji	das Kreuz zwischen Sehne und Handschuhdaumen	rechter Unterarm und Sehne bilden einen Winkel von 90°, das Handgelenk ist gerade
ya guchi	„Pfeilmund“	Berührungspunkt zwischen Pfeil und Bogen
<b>Fehler beim torikake:</b>		
<i>ya guchi ga aku</i>	<i>„der Pfeilmund ist geöffnet“,</i>	<i>als Ergebnis des unkorrekten torikake ist die rechte Körperseite geöffnet und der Pfeil liegt im Abschuss nicht am Bogen, daher fliegt der Pfeil kraftlos oder er fliegt zur linken Seite vom Ziel</i>
<i>ya guchi ga hiraku</i>	<i>der Abstand Pfeil - Boshi ist zu groß,</i>	<i>der Pfeil entfernt sich beim Ausziehen vom Bogen</i>
<i>ya kobore</i>	<i>Der Pfeil löst sich aus der Sehne und fällt zu Boden</i>	<i>Boshi zeigte bei Torikake nach oben</i>

<b>tenouchi</b>	<b>Ansetzen der linken Hand am Bogen</b>	
tsuru ai yonsun	die Distanz der Sehne zum linken Unterarm sollte 4 sun sein	= 12 cm sein
torakushi koko no kawa	Schwimnhaut „Tigermaul“	Daumenwurzel, die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger der Bogenhand
<b>tenmonkin tsunomi</b>	Lebenslinie der linken Hand „der Punkt sieht die Ecke“, „die Ecke sehen“	Bogendruckpunkt an der Daumenwurzel
tsuma zoroie momiji gasane	die korrekt geschlossenen Finger beim Tenouchi „buntes Ahornblatt aufeinander legen“	Die Schönheit des Ahornblattes im Laufe der Jahreszeiten ist ein Symbol für das Tenouchi, indem es während des Schussablaufes seine Form behält und deshalb schön bleibt.
akuran	„Den Bogen so leicht greifen, als wolle	

unokubi	man ein Ei greifen, ohne es zu zerdrücken“ „der Kormoranhals“	Bild für die Griffform von Daumen und Zeigefinger der Bogenhand
naka oshi	mittig drücken	das linke Handgelenk ist gerade
mai misumi		Position des Bogens 45° schräg links, Abstand rechte Hand / linker Unterarm ~ 12 cm
tsuru ai yonsun	die Distanz der Sehne zum linken Unterarm sollte 4 sun sein ~ 12 cm	
<b>Fehler beim tenouchi</b>		
mikasuki	3 Tagesmond tenouchi	Der Zeigefinger wird auf die Daumenspitze gepresst, verhindert yugaeri (erwünscht beim Kriegsschießen)

<b>monomi</b>	<b>„die Sache sehen“ Kopfhaltung</b>	Blick zum Ziel mit dem ersten Aufspannen
zumochi	den Kopf dem Ziel zuwenden	auf natürliche Art zum Ziel blicken
meriji megashira no kane	beide Augen blicken auf natürliche Weise zum Ziel	
migi-megashire	die Pupille des rechten Auges ist im inneren Augenwinkel	
hidari-meriji	Pupille des linken Auges ist im äußeren Augenwinkel	
Oshi hiraku, oshi biraku	Ruhig drückend öffnen	10 - 12 cm
<b>Fehler beim monomi:</b>		
monomi ga fusaru	monomi neigt sich nach vorne	Kopf neigt sich nach vorne, es wird rechts vom Mato gezielt, der Pfeil fliegt eher nach rechts unten
monomi ga teru	monomi neigt sich nach hinten	es wird links vom Mato gezielt, der Pfeil fliegt eher nach links oben
monomi ga noku	monomi neigt sich vom mato weg	Kinn nach vorne und Blick nach unten führt zur Veränderung des Zielpunktes, der Pfeil fliegt eher nach oben
monomi ga kakaru	monomi neigt sich in Richtung mato	Blick geht nach unten, Kinn wird zu stark eingezogen, Veränderung des Zielpunktes, der Pfeil fliegt eher nach unten

<b>ushiokoshi</b>	<b>Heben des Bogens</b>	Pfeil über Kopfhöhe heben
shamen ushiokoshi	Heben des Bogens schräg links vor dem Körper	HEKI
<b>mizu nagare</b>	der abfließende Wassertropfen, „Wasserfließen“	beim Heben ist die Pfeilspitze ein wenig tiefer als die Nocke
shomen ushiokoshi	Heben des Bogens mittig vorm Körper	ANKF

<b>Fehler ab ushiokoshi:</b>		
<i>hazu kobore</i>	<i>die Nocke gleitet nach dem Einnocken (yatsugae) von der Sehne ab,</i>	<i>deshalb fällt der Pfeil beim Bogenauszug zu Boden</i>
<i>ya kobore</i>	<i>der Pfeil löst sich aus der Sehne und fällt zu Boden oder er rutscht vom Daumen der linken Hand während der Bewegungen von Bogenheben bis Pfeilauslösen</i>	<i>z.B. Boshi zeigte bei Torikake nach oben</i>

<b>sanbun no ni</b>	<b>„zwei von dreien“</b>	die Position, in der der Pfeil die Augenbrauen erreicht hat und die rechte Hand kurz hinter dem rechten Ohr steht
hikiwake naka o hiku	Aufziehen des Bogens balanciert auf geradem direktem Weg	Links und rechts symetrisch
oshi hiki	links drücken und rechts ziehen 2:1	
tsurumichi o tadasu	korrekte Bewegungslinie der Sehnenhand zum vollen Auszug	
hiriai	Gefühl der Zugspannung zwischen tsunomi und rechtem Ellenbogen	
tatesen yokosen	die senkrechte Linie durch den Körper die horizontalen Linien durch den Körper	
tatejoko jumonji	die Bildung der richtigen Kreuze von Waagerechte und Senkrechte zwischen Körper, Bogen und Pfeil	
<b>Fehler im sanbun no ni:</b>		
<i>teru</i>	<i>„zurückgeneigt“</i>	<i>der Kopf und der Bogen sind nicht senkrecht</i>
<i>ya wo hiku</i>	<i>im hiwikake wird mit rechts ausgezogen, so dass die linke Hand nicht führt</i>	<i>führt zum Lösen mit der rechten Hand und schlechtem zanchin</i>
<i>hikae sugi</i>	<i>das linke Handgelenk befindet sich zu weit links der Ashibumilinie</i>	<i>Zu starkes uwa oshi</i>
<i>hairi sugi</i>	<i>das linke Handgelenk befindet sich zu weit rechts der Ashibumilinie</i>	<i>Zu starkes shita oshi</i>

<b>tsumeai</b>	<b>Voller Auszug, Verfestigung</b>	
kai	Voller Auszug	ANKF
tsuke	das Zielen	
<b>nerai</b> mangetsu hangetsu yami	Korrektes Zielen auf das mato: „Vollmond“ „Halbmond“ „Finsternis“	Ansicht des mato beim Zielen: links neben dem Bogen links zur Hälfte neben d. Bogen hinter dem Bogen, verdeckt
ushiro	„dahinter“, hinter dem Schützen,	links vom Ziel treffen oder zielen

mae	„davor“, vor dem Schützen,	rechts vom Ziel treffen oder zielen
<b>yatsuka</b>	Volle Auszugsweite	
<b>hozuke</b>  nimai hozure  kuchimoto  kuchiwari	„die Wange berühren“  beim Hozuke sind zwei Federn an der rechten Wange der Mund ist geschlossen, die Zähne liegen locker aufeinander Hozuke in Höhe der Mundwinkel	der Pfeil berührt die Wange direkt unter dem Wangenknochen HEKI   ANKF
<b>nejiru</b>	„drücken, drehen“	die linke Hand drückt den Bogen fest nach außen
<b>hineri</b>  hiji nari	Innendrehung der rechten Hand u. des rechten Unterarms die Form und der Winkel am rechten Ellenbogen im Bogenauszug	vom Aufspannen bis zum Auslösen des Pfeils
<b>munazuru</b>	die Sehne berührt die Brust	
sanjumonji	drei Kreuze	zwischen der Körpersenkrechten, der Schulterlinie, dem Becken und den Füßen ANKF
gojumonji	fünf Kreuze	- Bogen und linker Arm - rechter Daumen und Sehnengrube - senkrechte Körpermittellinie und Schultern - Pfeil und Sehne - Becken und Wirbelsäule (HEKI)
kinkotsu	„Sehne und Knochen“	die korrekte Zusammenarbeit von Muskeln und Skelett
<b>Fehler im tsumeai:</b>		
<i>ya guchi ga aku</i>	<i>Abheben des Pfeils vom linken Daumen durch ein zu starkes hozuke</i>	
<i>ya makura ochi(ru)</i>	<i>der Pfeil fällt beim Ausziehen des Bogens vom linken Daumen</i>	<i>Der Pfeil rutscht im Vollauszug von der linken Hand</i>
<b>chijimi</b>	<i>Zurücknahme des rechten Armes während des tsumeai</i>	kleines und verzagtes Ziehen
<i>uwa oshi shita oshi hikae sugi  hairi sugi</i>	<i>von oben drücken von unten drücken</i>	<i>das linke Handgelenk - ist zu stark nach unten gekippt - ist zu stark nach oben gekippt - befindet sich zu weit links am Bogen - befindet sich zu weit rechts am Bogen deshalb ist das tenouchi ineffektiv</i>

<b>nobiai</b>	<b>Volle Körperstreckung, „weiterziehen“</b>	
<b>fuseru</b>	Neigung des Bogens nach vorne, den oberen Bogenbereich nach vorne neigen / schrauben	

oshi kiru	Beim Auslösen die Daumenwurzel nach vorne drücken	
<b>uwaoshi</b>	Bogen leicht von oben drücken im Abschuss	
hikanu yatsuka	nobiai, bei dem die Kraftsteigerung den Bogenauszug nicht mehr wahrnehmbar vergrößert	
hiku yatsuka, hanatsu	nobiai, bei dem die Kraftanstrengung eine messbare Vergrößerung des Bogenauszugs bewirkt	als Übung, um den Fehler des hastigen Auslösens (hayake) zu verbessern
kake hodoki	das Geräusch des Handschuhs beim Ziehen der Sehne und Drehen der rechten Hand	
obun no chikara	angemessene, entsprechende Kraft	Die Schließkraft der li. Hand wird entsprechend der Kraft des Bogens beim Auszug vergrößert
yasuji	Pfeillinie zum Ziel	Die Richtung, die der Pfeil voraussichtlich fliegen wird, betrachtet von der Pfeilposition im Vollauszug
<b>Fehler im nobiai:</b>		
<b>hayake</b>	„das Hastgefühl“	zu frühes Abschießen durch unzureichend weitergeführte Körperstreckung
<b>yurumi</b>	Nachlassen der Kraftsteigerung in der rechten Körperseite vor hanare	Treffer eher links vom Mato
yumi o terasu	den unteren Bogenbereich nach vorne richten	Die untere Bogenspitze ist im Auszug vor der Linie zum Ziel
tada yatsuka	lediglich die Auszugslänge bei der Körperstreckung und der Kraftsteigerung im nobiai beibehalten	
taguru	die rechte Körperseite überzieht, es entsteht ein Knick im rechten Handgelenk	
ya guchi ga hiraku		Im vollen Auszug kein Kontakt zwischen Pfeil und Bogen oder Pfeil und Handschuhdaumen durch ein unkorrektes Torikake oder ein zu starkes Hozuke
bikuri	„erschrecken“	die unkontrollierbare Muskelbewegung im nobiai
tomaru	„anhalten“	die Körperstreckung stockt
hiki komi(o)	„überziehen“	der Bogen wird zu weit gezogen oder der Pfeil ist zu kurz, daher ist die Pfeilspitze innerhalb des gespannten Bogens: <u>gefährlich, deshalb unbedingt vermeiden!!</u>

<b>yagoro</b>	<b>Punkt der maximalen Kraftsteigung im nobiai</b>	
motsu	die Weiterführung der Kraft	
tamochi	weiterziehen, auch wenn der höchste Moment der Kraftsteigerung bereits erreicht ist	
<b>Fehler im yagoro:</b>		
<b>motare</b>	<i>die Schwierigkeit, den Pfeil im besten Moment auszulösen</i>	<i>verzögertes Auslösen</i>
<i>mochi sugi</i>	<i>zu langes nobiai über den besten Moment der höchsten Kraft für ein gutes hanare</i>	

<b>hanare</b>	<b>Auslösen</b>	
<b>tsunomi no hataraki</b>	die Arbeit des Bogendruckpunktes an der Daumenwurzel	
hineri koto	das Drehen der rechten Hand nach innen wird weitergeführt	
tsumeru	den rechten Unterarm leicht nach innen drehen vor dem Auslösen	
<b>tai no warikomi</b>	„den Körper einkeilen“	der gestreckte Körper wird scharf und schnell im Abschuss nach vorne bewegt, HEKI
munewari	das Gefühl der Brustkorbböfnung im Abschuss	ANKF
o banare	den Pfeil auslösen mit weit gestreckten Armen	Hände befinden sich kurz unterhalb und etwas hinter der Schulterlinie HEKI
wakare	„trennen“	der Pfeil verlässt zuerst die Sehnengrube und dann die Sehne
ya baya	die Schnelligkeit, mit der der Pfeil fliegt	nach dem Auslösen
<b>yugaeri</b> , han gaeri ushi kiri	Drehung des Bogens in der Hand, wenn der Pfeil abgeschossen wird das Verhindern des Bogendrehens im Abschuss	nur erwünscht beim Schießen vom Pferd, auf dem Schlachtfeld, auf dem Schiff oder auf einen harten Gegenstand
murasame	kräftiger Abschuss mit dem nach hinten stoßenden rechten Ellenbogen	
sosori urori	der kurze Moment, in dem man das Gefühl hat, den besten Moment zum Auslösen des Pfeils erreicht zu haben „der Tropfen fällt vom Blatt“	Bild für den optimalen Zeitpunkt für das Auslösen
hanare guchi	die Art und Weise des Pfeilauslösens	z.B. leicht und scharf, ungleichmäßig, kraftlos

tsuru michi tekichu	Weg der Sehne nach dem Auslösen der Moment des Treffens	
jiman, jiman no hanare	„voll halten“ „selbst voll“	als Ergebnis des natürlichen Weges der weiterführenden Körperstreckung zu einem kräftigen Auslösen des Pfeiles gelangt, geistige Energie Körperstreckung im Vollauszug
<b>Fehler im hanare:</b>		
hasururu	hanare aus passivem Halten heraus	
kiri age / banzai kiri sage okuru	Die Bewegung der Hände beim Abschuss nach oben die Bewegung der Hände beim Abschuss nach unten die Bewegung der Hände beim Abschuss zurück zum mato	
uku	die rechte oder linke Hand wird kurz vor dem Auslösen des Pfeils angehoben	
mete gire, mete banare	beim Auslösen des Pfeils stoppt die Bewegung der linken Körperseite, die Arbeit der linken Hand ist nicht ausreichend und die rechte Seite des Körpers zieht unbalanciert die Sehne	
katte banare	hanare von der rechten Hand her	Öffnen der rechten Hand zum Auslösen
kata banare	einseitiges Auslösen, die rechte Hand oder der rechte Arm reißt einseitig, unbalanciert und vorzeitig zum Auslösen des Pfeils	
okuri banare	der rechte Arm wird beim Auslösen nicht weitergeführt, bzw. geht zurück,	weil die Sehne nicht kontinuierlich weitergezogen wird
nidan banare	das zweistufige Auslösen	des Pfeils mit der rechten Hand
yunde banare	Auslösen mit der linken Hand	
awase banare	Ausgleichsbewegung im rechten und linken Arm beim Lösen des Pfeils	unkorrektes hanare, ohne Dre- hung mit Einsatz der Finger
yugaeshi	der Bogen dreht sich, weil der Schütze die Hand öffnet, wenn der Pfeil abgeschossen wird	zu sehen im Zanchin, wenn der Schütze den Bogen mit der linken Hand im Bereich der Rattanwicklung hält, da der Bogen etwas heruntergefallen ist.
tsuru nari	den Bogen beim hanare nicht in der linken Hand drehen lassen	
kara hazu	der Pfeil fällt beim Auslösen auf den Boden	
yumi ga kaeru	„verziehen“, „umdrehen“	die Sehne springt im Abschuss um den Bogen und muss neu aufgespannt werden



<b>zanshin</b>	<b>die verbleibende Form des Körpers und des Geistes</b>	
<b>tsurune</b>	Sehnenklang	
tegotae	das Treffer-Nichttreffer Gefühl des Schützen nach dem Abschuss	
yon sun no ibiraki	die linke Hand steht im zanchin ca. 12 cm diagonal nach hinten/unten	
<b>Fehler im zanchin:</b>		
<i>mae oshi</i>	<i>wenn der Pfeil gelöst wurde, geht die linke Hand vorwärts zur rechten Seite von der Linie zum Ziel</i>	
<i>migiri kae</i>	<i>den Bogengriff ändern</i>	<i>die Nachbesserung während / nach dem Abschuss</i>

<b>yudaoshi</b>	Zurückbringen des Bogens und der rechten Hand an die Hüfte,	der Blick bleibt dabei noch auf das mato gerichtet
monomi gaeshi	den Blick zurücknehmen	
ashi no toji kato	das Schließen der Füße	(entsprechend dem ausgeführten ashibumi), beginnend mit dem rechten Fuß

<b>taihai</b>	<b>alle Bewegungsformen vor, beim und nach dem Schießen</b>	
imai	der Eindruck der Schießform des Schützen bei allen Bewegungen	im Training
i jarei	Schießform mit Abknien, Prüfungs- oder Wettkampfform	
<b>zasha</b>	Knieform	Schießen mit Abknien
<b>rissha</b>	Standform	Schießen im Stehen
warihiza,  tsukubai	„die geteilten Knie“, Schießen im Kniestand  dto	auf dem linken Knie knien mit aufgestelltem rechtem Fuß (Männer) HEKI Kniesitz mit aufgestellten Füßen (Frauen) HEKI
yagura	Sitzen mit gespreizten Knien auf den Fersen	
kiai  yagoe	a) Schießen mit gleichzeitigem Schrei  der Schrei beim Auslösen des Pfeils	i.S.v. die Energie des Schießens entlädt sich mit einem Schrei
<b>tachi</b>  gonin tachi mae tachi ato tachi	ein Team von Schützen, das in festgelegter Reihenfolge schießt tachi mit 5 Schützen das zuerst schießende Team das dann folgende Team	
<b>o-mae</b> ni-teke san-teke ochi-mae ochi	der erste Schütze im tachi 2. Schütze im tachi 3. Schütze im tachi 4. Schütze im tachi 5. Schütze im tachi	vor der kamiza
<b>maai</b>	„Distanz“	der zeitliche und räumliche Abstand der Bewegungen, das Bewusstsein für Gruppe und Umgebung
<b>metsukai</b> metsuke yuki no metsuke	Blickführung Einsatz des Blickes „Schneeflocken ansehen“	konzentriert sein auf die einzelne Bewegung
<b>kihon tai</b>	die Positionen des Körpers	
kihon no shisai koshikake sonkyo	Grundhaltungen Sitzen auf dem Stuhl Sitzen in der Hocke auf den Zehen	stehen, sitzen, toriyumi
kihon no doza  shimoza  tsuchifumazu	Grundbewegungen  leicht gebückte Haltung beim Hinsetzen und Aufstehen vom Stuhl die Gehbewegung ist mittig auf die Fußsohlen zentriert, die Fersen heben nicht vom Boden ab	aufstehen, hinsetzen, gehen, abbiegen, drehen
<b>seiza</b>	Kniesitz mit gestreckten Füßen	
<b>kiza</b> hiraki ashi ikasu	Kniesitz mit aufgestellten Füßen „die Beine spreizen“ „aktiv machen“	die Drehung im Knien an der shai linkes Knie entlasten durch

		Strecken des Rückens und der Hüfte, wenn Pfeil und Bogen gehalten werden.
<b>yu</b>  mi iki	knappe Verneigung  „drei Atemzüge“	ca. 10 cm aus der Hüfte mit gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen vorbeugen- einatmen, gebeugte Haltung – ausatmen, aufrichten - einatmen
<b>rei (1)</b> ritsu rei zareï shiken rei fukai rei	tiefe Verbeugung Verbeugung im Stehen, 40° Verbeugung im kiza, 45° Fingerspitzen berühren den Boden sehr tiefe Verbeugung, die Hände bilden ein Dreieck vor den Knien	Verbeugung mit dem Bogen in der Hand Verbeugung ohne Bogen dto
<b>ikiai</b> kisoku manumi	Atmung, Harmonie des Atems bewusstes Atmen natürlich atmen	Atemrhythmus
<b>zanshin</b>	verbleibende Form	für alle Bewegungen
<b>rei (2)</b>	Höflichkeit, Etikette	
<b>shitsu</b>	einen Fehler machen	Pfeil fällt herunter, Sehne reißt, Bogen fällt aus der Hand etc.
<u>Im taihai besonders zu beachten:</u>		
toriyumi no shisai	Fassen und Tragen des Bogens	Gehen mit dem Bogen in der Hand
dojo iri / dojo beru	Betreten und Verlassen des Dojos	
yatsugae dosa	Auflegen der Pfeile	
ashi no toji kata	Schließen der Füße vom Ashibumi	
yudaochi	Zurücknehmen des Bogens nach dem Abschuss	
<b><u>shinki no hataraki</u></b>	Kontrolle des Geistes	Selbstkontrolle

<b>taikai</b>	<b>Wettkampf</b>	
kyudo-kyogi-kisoku	Wettkampffregeln der ANKF	
kyogi maai tekichu sei saiten sei  tokuten sei	Wettkampfform, -ablauf „Treffermethode“ „Bewertungsmethode“  „Punktmethode“	Platzierung nach Trefferanzahl Platzierung nach Bewertung des Schießstiles den Farben der Zielscheibe sind Trefferpunkte zugeordnet (analog zur FITA Scheibe)
<b>yawatashi</b>	„den Pfeil vorbei gehen lassen“, die Pfeilhandhabung vorzeigen	die Zeremonie vor dem Wettkampf, um die Form zu zeigen
kyo sha <b>izume enkin</b>	das Stechen Ausscheidungswettkampf mit 1 Pfeil der nähere Pfeil zur Mitte gewinnt	Wettkampfausscheidung

shinpan shinpan seki butsuke  kiroku	Kampfrichter der Platz für die Prüfer/Kampfrichter Protokollführer, Überwachen der Schüsse Protokollant bei Wettkämpfen	im dojo neben der kamiza
ya furi	„die Pfeile schütteln“	die Schießreihenfolge ermitteln, in dem aus einem Bündel verdeckter Pfeile ein Pfeil jedes Schützen herausgezogen wird.
<b>hitote</b> <b>yotsuya</b> , futate	„eine Hand“	haya und otoyao 2 hitote für Wettkämpfe
yorei honrei		Schießen mit Zeitlimit: 30 sec. vor Ende, 1x Glocke Zeitlimit erreicht, 2 x Glocke
ensuku kanihou		vorgeschriebene Wettkampfform verkürzte Wettkampfform
mato asobi kohaku gin-teki kin-teki ogi - no – mato iro mato tate ichi  yoko ichi  shichi-go-san iwari  e-mato  meate hayai katatsumuri osai katatsumuri	Zielspiele das „Rot-Weiß – Ziel“ Silberzielscheibe b) Goldzielscheibe Fächer als Ziel ein golden oder rot bemaltes Mato „stehende Eins“  „liegende Eins“  „sieben-fünf-drei“ „schießend teilen“  Mato mit bildlicher Darstellung  ein als Ziel dienendes Objekt „schnelle Schnecke“ „langsame Schnecke“	Ø 9 cm Ø 9 cm  das senkrecht stehende rechteckige Ziel das waagrecht liegende rechteckige Ziel Zielspiel mit 3 Ringen im Mato eine kleine Holzfläche als Ziel, die beim Treffer zerspringt z.B. Tierkreiszeichen beim Neujahrsschießen  Zielspiel im Silbersee-Dojo
<b>atari</b> hazure tekichu <b>kaichu</b> dosuko zannen haki atari, haki ya  tataki ya	„Treffer“ Nichttreffer Trefferanzahl alle Pfeile haben getroffen alle Pfeile haben das Ziel verfehlt „Schade“ „Fegerpfeil“	Ansage bei Nichttreffern der Pfeil berührt den Boden, bevor die Zielscheibe erreicht wird (Nichttreffer) Pfeil, der zuerst den Matorand berührt hat und dann abgerutscht ist (Nichttreffer)
i na oshi, hiki na oshi	den gleichen Pfeil noch mal schießen, nachdem er zu Boden gefallen war	mit der Erlaubnis des Kampfrichters
yagaeshi		bereits geschossene Pfeile dem Schützen im Wettkampf zurückbringen, damit dieser die Runde beenden kann. Nur mit Erlaubnis des Kampfrichters

shinsa	Prüfung	
shinsa maai jutsuka gakka	Prüfungsform, -ablauf praktische Prüfung schriftliche Prüfung	
kuraidori  kiryoku		Betreten und Verlassen des Dojos, Einnehmen der Position, Festlegung der Abstände, Schrittzahl (Prüfungskriterien) Willenskraft, die Bewegung bis zum Ende weiterzuführen
kyu	Schülergraduierungen 5. - 1. vor den dan-Prüfungen	
dan  mudan shodan nidan sandan yondan godan renshi  rokudan kyoshi shichidan/ nanadan hachidan hanshi kudan judan	Budograd, 1.-10. Stufen der Graduierung ohne dan Graduierung 1. dan Graduierung 2. dan Graduierung 3. dan Graduierung 4. dan Graduierung 5. dan Graduierung „der Geübte“, ein erfahrener fortgeschrittener Schütze 6. dan Graduierung „ein guter Ausbilder“ 7. dan Graduierung 8. dan Graduierung „ein vorbildlicher Mensch, Schütze“ 9. dan 10. dan	Ehrentitel, erster Lehrertitel ANKF  Zweiter Lehrertitel ANKF  Höchster Lehrertitel ANKF
shogo		Kyudoka mit Lehrbefugnis der ANKF

sharei / reisha	Zeremonielles Schießen	
tachi jarei (sharei)  za sharei tachi sharei	die Art der Bewegungen beim Schießen im Stehen bei einer Zeremonie Zeremonie im Knien Zeremonie im Stehen	
mochi mato hitotsu mato	jeder Schütze hat sein eigenes Ziel alle Schützen schießen auf dasselbe Ziel	
sadame no za	Startpunkt für Zeremonien im dojo an der kamiza gegenüberliegenden Seite	
simbanseki	Sitzplatz der Meister	vor der kamiza
kaizoe	der Assistent	bei Zeremonien oder Schießdemonstrationen
hadanugi dosa  hadaire dosa	„den Körper freimachen“  „den Körper bedecken“	die linke Schulter vor dem Schießen vom Kimono befreien ♂ die linke Schulter nach dem Schießen mit dem Kimono

tasuki / sabaki	das Band, um die Ärmel des Damenkimonos hochzubinden	bedecken ♂
dojo biraki	Zeremonie zur Einweihung / Eröffnung eines neuen dojos	zur Reinigung und mit der Hoffnung, dass hier kein Unfall geschieht.
meigen	„der Klang der Sehne“	die Zeremonie zur Reinigung / Einweihung eines neuen dojos als Zeremonie bei Dojoeröffnung
shichi go san shiho gatame	7-5-3-Pfeilspiel „ Vier Himmelsrichtungen“	dto
kagami biraki	„Spiegeleröffnung“	Schießen und Gebräuche zur Eröffnung des Neuen Jahres
isome	das erste zeremonielle Schießen im Neuen Jahr	
hikime	Zeremonie, bei der ein Flötenpfeil verschossen wird	
hikime no ya	Signal - Flötenpfeil allg.	
sanya no hikime	Flötenpfeil	
yagoshi hiki	Zeremonie mit Flötenpfeil	zur Vertreibung böser Geister die nach der Genesung von einer Krankheit geschossen wird
tanjo hokime	Zeremonie mit Flötenpfeil	die bei einer Geburtsfeier eines Kindes geschossen wird
shinji	religiöse Zeremonie	

## Japanische Maßeinheiten

sun	ca. 3 cm	
issoku, tsuka	„ein Bündel“, eine Faustbreite	ca. 8-10 cm
shaku	ca. 30,3 cm	
shakuni	1 shaku und 2 sun (30 + 6 cm)	Maßeinheit für das 36 cm mato
ken	1,818 m	15 ken = 27,27m + eine Armlänge = 28 m
tan	ca. 10,8 m	

## yumi no kokoro

yumi no kokoro	„der Geist des Bogens“	die tiefe grundlegende Bedeutung des japanischen Bogenschießens
raiki shagi	„Das Buch der Riten“	die Bedeutung des zeremoniellen Bogenschießens, Etikette; konfuzianische Wurzel des Kyudo von Meister Yoshimi Junsei, ca. 1700; buddhistische Wurzel des Kyudo
shaho kun	Grundregeln des Bogenschießens	
yumi mokuroku	„Inhaltsverzeichnis für den Bogen“	Lehrschrift (Schriftrolle) der Hekischule über die Schießtechnik und die Aspekte, gut zu schießen Unterweisungen zum Unterrichten 1635 Inhaltliche Ergänzung und Zusammenfassung der Schriftrollen
mugonka	„Wortlose Gedichte“ oder „Gedichte jenseits von Worten“	
hika	Gedichtsammlung	
jutsu waza	Technik Bogenschießen als Technik	
do	Persönlichkeitsentwicklung, Charakterbildung, Lebensweg	Weg geistiger und ethischer Disziplin
ki	Wirken der geistigen Energie	
kiai	b) Harmonisierung, Konzentration der geistigen Energie	Wirken des Geistes, Gesinnung
kokoro	„die Wahrheit des Schießens“	
shintai shusen	Harmonie in allen Bewegungen	Einheit von Körper, Geist und Bogen
samni ittai	„die drei Wesenheiten als ein Körper“	
fuso	„ohne Konflikt sein“	Gesunder Menschenverstand
heijoshin	Gelassenheit im Geist	
sha soku jinsei	„Kyudo ist das Leben“	
sha soku seikatsu	„Kyudo ist Leben“	
sha wa ritsu zen	„Schießen ist Zen im Stehen“	
munen muso	losgelöst von allen Gedanken	keine Absicht, kein Denken
yunen yuso	die Welt der Ideen und Wünsche	
shin	Wahrheit, an die Wahrheit halten,	
zen	„gut sein“	
bi	Schönheit	

### Weiterführende Literatur:

Kyudo – Texte zur Praxis der Hekischule, Hrgb. Uwe Beutnagel-Buchner 2022  
 Dr. Johannes Haubner, Großes Kyudo Lexikon (2020) [www.kyu-do.de](http://www.kyu-do.de) → downloads  
 Toshio Mori, Kyudo Jotatsu, Verlag J.R. Ruther, 2015  
 Kyudo handbook, deutsche Übersetzung des Kyudo Manual von H.-P. Rodenberg 2013, [www.kyudo.de](http://www.kyudo.de)  
 Index japanischer Kyudo-Fachbegriffe, [www.kyudo.de](http://www.kyudo.de)  
 Kyudo – Lehre der Heki Ryu Insai Ha, Hrgb. Manfred Speidel, 2012  
 Basistexte der Heki Schule, Bearbeitung Manfred Speidel und Roland Pohl, 2011  
 Thomas Baer, Die Hassetsu, Zanshin 01/04 bis 01/08  
 Dojoetikette, Hrgb. Alster-Dojo Hamburg 2007  
 Kyudo, Fachausdrücke Japanisch – Deutsch, Übersetzung Hans Gundermann, Eigenverlag, 1996  
 Feliks Hoff, Kyudo, Die Kunst des Bogenschießens, Weinmann Verlag, 8. Aufl. 1996  
[www.kyudo-sum.de](http://www.kyudo-sum.de)

