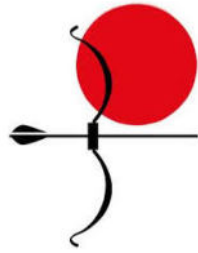


Club
Bogensportzentrum
Zürich



Club-Zytig

Dezember 2023

5 / 23



Happy New Year!

Club Bogensportzentrum Zürich
wünscht allen Mitgliedern und ihren Angehörigen
und Freunden
ein Glückliches und Erfolgreiches Neues Jahr!

Herzlichen Dank für die Zusammenarbeit.
Es war ein sehr aktives 2023!
Hoffentlich wird 2024 ebenso turbulent mit
Clubanlässen, Turnieren,
Trainings und gemütlichen Höcks!



In dieser Ausgabe



2-3
Zurich Challenge



4
Halloween @ BSZZ



5
Chlaus-Turnier

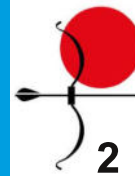


6
Mentaltraining und
Targetpanic



7-10
Yabusame

Zürich Challenge, 28.-29. Oktober 2023



Einzelwertung 18m-1 18m-2 Total 10 9

Recurve - 50+ Hommes

8. Zenhäusern René 229/6 186/10 415 7 9

Barebow - 50+ Hommes

2. Wegmann Roland 238/2 223/5 461 6 13
7. Schläpfer Jürg 201/8 224/4 425 6 9
9. Kunfermann Andrea 175/10 202/9 377 4 7

Compound - Hommes

5. Lichtensteiger Beat 275/5 270/6 545 19 36
6. Oberholzer Omar 265/6 264/7 529 10 31

Traditional - Hommes

2. Dietiker Marc 208/2 217/2 425 8 6

Traditional - Dames

2. Vetsch Meizie 240/2 250/1 490 14 13
8. Mikheeva Sofia 134/8 111/9 245 0 4

Traditional - 50+ Hommes

2. Schläpfer Jürg 265/1 2 52/4 517 12 24
5. Zindel Andrea 235/5 2 60/2 495 11 23
7. Kunfermann Andrea 228/7 221/7 449 6 12

Traditional - 50+ Dames

2. Huber Daniela 258/1 232/3 490 11 17
3. Wegmann Ursula 217/3 242/2 459 5 12

Longbow - 50+ Dames

1. Berger Christine 221/1 227/1 448 8 9

Guest Instinctive - 50+ Dames

1. Burger Maja 241/1 245/1 486 8 11

Compound - U11 Piccolo

1. Lichtensteiger Sofie 256/1 255/1 511 6 35

Recurve - U18 Hommes

2. Muhammed Munth. 220/2 223/1 443 8 13

Barebow - U13 Mini

1. Steinmetz Nathan 250/1 224/1 474 8 15

Traditional - U21 Dames

1. Läderach Toa 197/1 202/2 399 4 9
2. Berset Simone Lea 196/2 184/3 380 0 8

Traditional - U18 Hommes

2. Bowman Alasdair 104/2 90/2 194 0 1

Traditional - U18 Dames

1. Schwarz Anja 188/1 230/1 418 4 10
2. Schlesinger Hanna 183/2 176/2 359 3 4

Traditional - U15 Jeunesse

2. Moser Regina 153/2 179/1 332 1 3

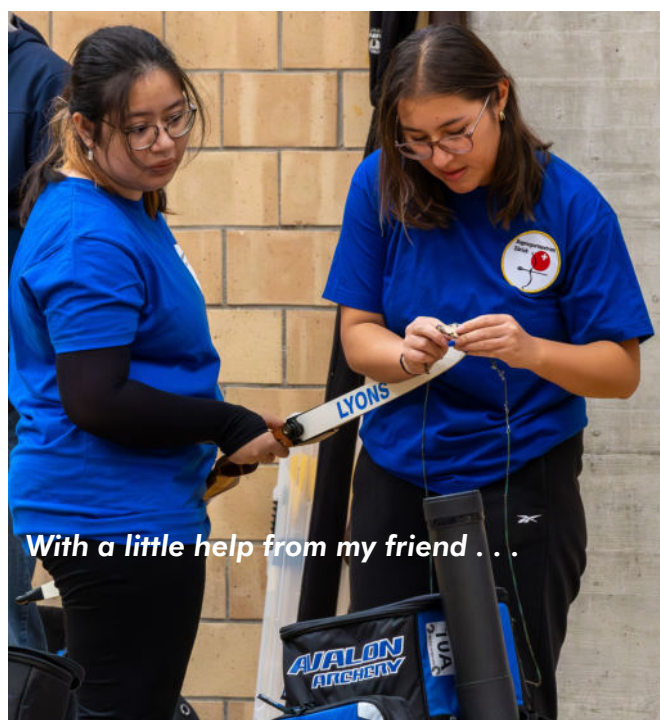
Traditional - U13 Mini

1. Haag Louis 235/1 253/1 488 8 17
3. Zimmermann Franc. 187/2 193/3 380 4 5

Traditional - U11 Piccolo

1. Wirz Mattis 249/1 239/1 488 7 19

Herzliche Gratulation allen Teilnehmern und speziell unserem erfolgreichen Nachwuchs! Es ist schön zu sehen, dass es uns gelingt, immer wieder neue Namen auf's Tableau zu bringen!



With a little help from my friend . . .



Sofie in ihrem Element



Girl-Power!



Haben gut lachen: Daniela und die beiden Turnier-Frischlinge Uschi und Roli



Mit Gelassenheit zum Erfolg: Anja



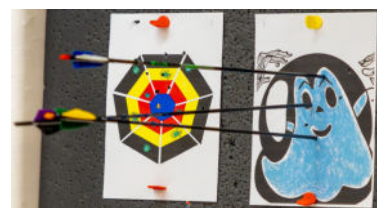
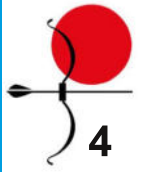
Sofia bei der Materialkontrolle . . .



. . . auch Jürg muss wie alle antraben



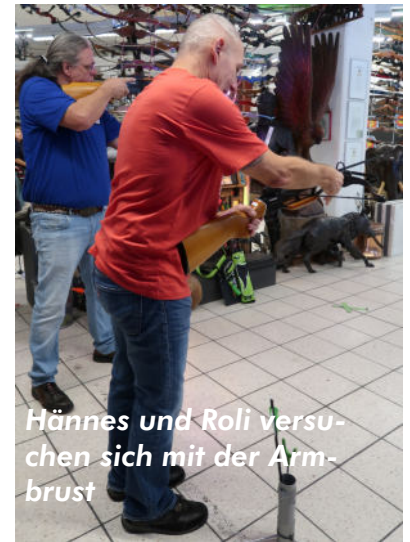
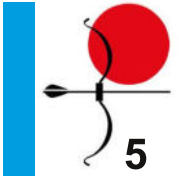
Faces of Halloween, 4. November 2023



Herzlichen Dank an Yan-
nik für die Organisation.
Es wieder einmal viel Spaß
gemacht!

Chlausturnier, 3. Dezember 2023

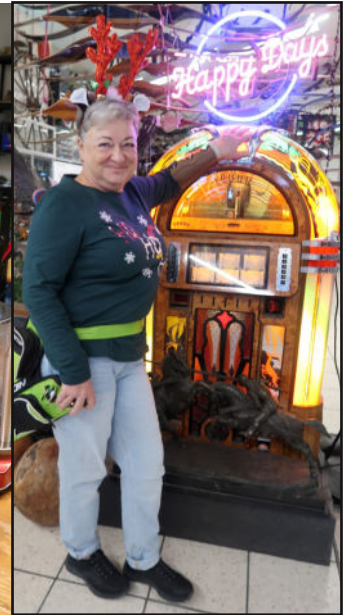
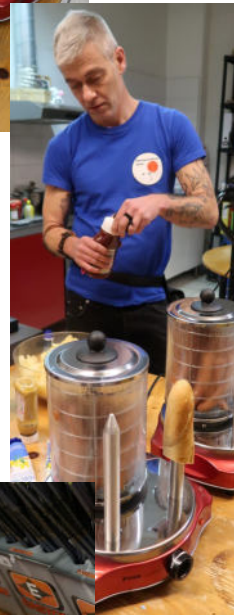
Strahlende Sieger!



Hännes und Roli versuchen sich mit der Armbrust



Herzlichen Dank an Dennis, Toa und Omar für die tadellose Organisation und die spannenden Wettbewerbe!

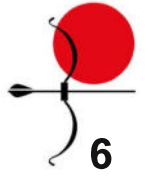


Sofie war leider krank. Zum Trost gab es eine von allen unterschriebene Zielscheibe



Oben: Nein, das ist nicht Michael Mittermeier, sondern Pierre. Daneben Uschi mit dem passenden Motto

Mentaltraining und Targetpanic - Zwei Vorträge von Kurt und Felix



Am 15. November und 6. Dezember durften wir zwei Vorträgen von Kurt und Felix zu den Themen Mentaltraining und Targetpanic bewohnen.

Wie nicht anders zu erwarten, waren beide Vorträge kurzweilig und äußerst informativ. Auch die anregenden Diskussionen während und nach den Lektionen dürften dazu beigetragen haben, dass sich der einen oder andere über diese wichtigen Themen Gedanken gemacht haben.

Die nächsten Vorträge von Hännes und Peter finden im Januar und Februar statt. Dann geht es um Rhythmisierung sowie Fehleranalyse und Fehlerkorrektur.



Yabusame – Spektakel für die Götter

Rasende Pferde und tosende Pfeile, präzise und mit vollster Konzentration abgeschossen von tapferen Bogenschützen in ihren anmutigen Kostümen. Das klingt zwar wie aus einem alten Samurai-Film, ist aber völlig echt und greifbar nahe.

Yabusame ist – neben dem modernen Kyūdō – eine traditionelle Form des japanischen Bogenschießens, die vom Pferd aus ausgeübt wird. Der Schütze schießt mit einem speziellen Pfeil mit einer „rübenförmigen“ Spitze auf ein hölzernes Ziel.

Diese Form des Bogenschießens hat ihren Ursprung am Beginn der Kamakura-Zeit. Minamoto no Yoritomo war wegen der schlechten Fähigkeiten seiner Samurai beunruhigt. Er organisierte Yabusame als eine Art Übung.

Heute wird Yabusame am Tsurugaoka-Hachimann-Schrein in Kamakura geübt. In Japan ist selbst das Mieten eines Pferdes für einen Tag für viele unerschwinglich. In den Großstädten kann nur in Hallen auf einer Art „Übungspferd“ geübt werden. Der Hauptgrund ist jedoch, dass von den Meistern in vielen Fällen nur Familienangehörige als Schüler angenommen werden. Heute soll es in ganz Japan nur noch 50 gute Schützen geben.

Geschichte

Japanische Bögen sind seit prähistorischen Zeiten der Jōmon-Zeit bekannt. Der asymmetrische Langbogen mit dem Griff im unteren Drittel kam in der Yayoi-Zeit (300 v. Chr.–300 n. Chr.) auf. Der Bogen wurde zum Symbol von Autorität und Macht. Der legendäre erste Kaiser, Jimmu, wird immer mit einem Bogen dargestellt.

Der Bogen wurde im 4. Jahrhundert zunächst nur zu Fuß benutzt, bis Elitesoldaten begannen, vom Pferd aus mit Pfeil und Bo-



Sehr schön zu sehen: die birnenförmige Pfeilspitze

gen und Schwert zu kämpfen. Im 10. Jahrhundert bestanden die Kämpfe der Samurai aus Einzelkämpfen zu Pferde. Sie ritten aufeinander zu und versuchten, wenigstens drei Pfeile abzuschließen. Diese Duelle endeten nicht zwangsläufig mit dem Tod eines der Kontrahenten, solange die Ehre befriedigt wurde.

In der Kamakura-Zeit (1192–1334) wurde berittenes Bogenschießen als militärische Trainingsübung genutzt, um die Samurai kriegsbereit zu halten. Schlechte Schützen konnten sich veranlasst sehen, Seppuku zu begehen.

Yabusame

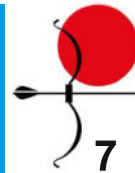
Yabusame wurde als Weg geschaffen, die Myriaden der Shintō-Götter zu unterhalten und günstig zu stimmen und so ihren Segen für Land, Volk und Ernte herabzurufen.

Der Schütze galoppiert eine 255 m lange Bahn mit hoher Geschwindigkeit entlang. Er lenkt das Pferd hauptsächlich mit den Knien, da er beide Hände zum Spannen des Bogens benötigt.

Während er sich dem Ziel nähert, legt der Schütze den Pfeil auf, zieht den Bogen bis hinter das Ohr aus und schießt den Pfeil mit einem Schrei ab.

Die Pfeilspitze ist stumpf und rübenförmig, um ein lauterer Geräusch beim Auftreffen zu erzielen. Erfahrene Schützen benutzen Pfeile mit V-förmig gegabelter Spitze, die das als Ziel verwendete Brettchen zerspalten und auf den Boden fallen lässt. Alle drei Ziele zu treffen gilt als bewundernswürdige Leistung.

Yabusame wird wegen seiner Ernsthaftigkeit und des religiösen Aspekts eher als Ritual denn als Sport angesehen. Es wird oft bei speziellen Zeremonien oder offiziellen Anlässen ausgeführt, so zur Unterhaltung ausländischer Persönlichkeiten und Staatsoberhäupter. In Großbritannien wurde eine Vorführung für Prinz Charles durchgeführt. Als Yabusame-Schütze ausgewählt z



Grundausrüstung im Yabusame

- Charakteristische Hüte mit einem metallenen Dämonenkopf (kimen ayahigasa),
- ein Hauptgewand (hitatare oder suou),
- eine Halbweste (igote) auf ihrer linken Schulter, in welche das Familienwappen des Bogenschützen kunstvoll mit Goldfäden gestickt ist,
- ein Hirschfell, welches die Hüfte bedeckt (mukabaki),
- ein Langschwert (tachi) und ein Kurzsword (maezashi oder yoroi doshi), welche an der Taille hängen,
- Handschuhe,
- Tabi-Socken und spezielle Schuhe (igutsu),
- ein Bogen (shigeto), Pfeile (jindoya), die an der Taille getragen werden und an der Spitze abgerundet und aus Holz hergestellt sind, da Blutvergießen in Shinto-Ritualen als Tabu gilt,
- traditionell hergestellte, japanische Sättel (wagura)
- eiserne Steigbügel für die Pferde (waabumi)



gesehen, die für einen Samurai erforderlichen Eigenschaften einzuüben.

Zen verbreitete sich in der Kamakura-Zeit unter den Samurai. Obwohl eine direkte Verbindung zwischen Zen und Bogenschießen vorwiegend in Europa unter dem Einfluss von Eugen Herrigel gesehen wird, kann es doch Eigenschaften entwickeln, die beim Schießen hilfreich sind.

Die andere berühmte Schule wurde bereits im 9. Jahrhundert von Minamoto Yoshiari auf Befehl von Kaiser Uda gegründet. Diese Schule wurde als Takeda-Schule bekannt. Der Takeda-Stil wurde in klassischen Samurai-Filmen wie Akira Kurosawas *Die sieben Samurai* (1954) und *Kagemusha* (1980) gezeigt. Der berühmte Samurai-Darsteller Toshiro Mifune war Schüler der Takeda-Schule.

Niedergang und Wiederbelebung

Yabusame in Kamakura

Mit dem Eintreffen der Portugiesen in der Mitte des 16. Jahrhunderts und den bald auch in Japan nachgebauten Feuerwaffen begann der Bogen an Bedeutung zu verlie-

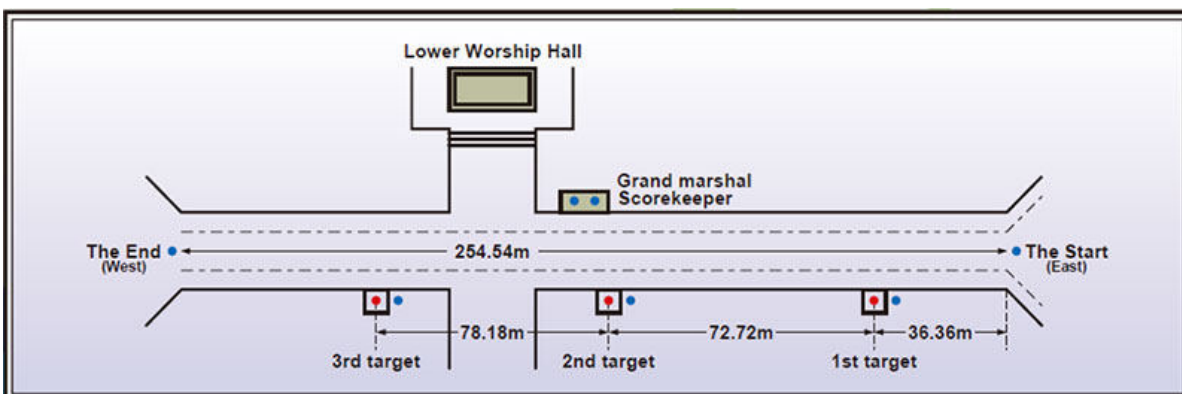
werden, ist eine große Ehre. In der Vergangenheit wurden sie nur unter den besten Kriegern ausgewählt. Der beste Schütze erhält als Preis ein weißes Tuch, ein Zeichen für göttliche Gunst.

Jinba Ittai (jap.: Ross und Reiter sind eins)

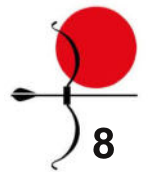
lautet das Ideal des Yabusame. Denn nur wenn Pferd und Reiter eine perfekte Einheit bilden, trifft der Pfeil ins Ziel.

Berühmte Schulen

Es gibt zwei berühmte Schulen des berittenen Bogenschießens, die Yabusame ausführen. Eine ist die Ogasawara-ryū (Schule), deren Gründer, Ogasawara Nagakiyo, vom Shogun Minamoto Yoritomo (1147-1199) zur Gründung einer Schule des Bogenschießens aufgefordert wurde. Yoritomo wollte fähige und disziplinierte Soldaten, und Bogenschießen wurde als guter Weg



Gerade mal 4 Sekunden bleiben den Schützen zwischen den Zielen zum Pfeilauflegen und Schiessen



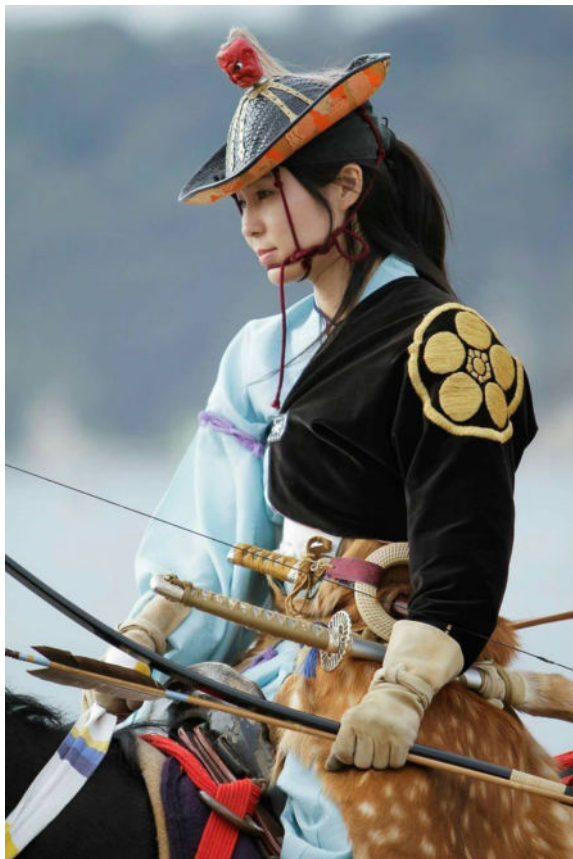
ren. Als Wendepunkt kann die Schlacht von Nagashino 1575 angegeben werden, in der etwa 3000 strategisch günstig platzierte Arkebusenschützen die Kavallerie der Takeda nahezu vernichteten.

Das berittene Bogenschießen wurde in der Edo-Zeit (1600–1867) von Ogasawara Heibei Tsuneharu (1666–1747) unter dem Kommando von Shogun Tokugawa Yoshimune (1684–1751) wiederbelebt. Da sich das Land im Frieden befand, wurde das Bogenschießen wie auch die anderen Kriegskünste eher als ein Mittel zur Persönlichkeitsschulung als ein militärisches Training gesehen.

Heute wird Yabusame zu verschiedenen Zeiten im Jahr in der Regel bei Shintō-Schreinen gezeigt.

Schieß- und Reittechniken im Yabusame

Die Ite beherrschen eine außergewöhnliche Reittechnik namens Tachisukashi, die es nur in Japan gibt und die besonders im Yabusame wichtig ist. Der Begriff bedeutet so viel wie „stehen und Platz lassen“, denn Tachisukashi ist eine Form des Reitens, bei welcher die Reitschützen ihre Beine nicht an Körper des Pferdes drücken, stattdessen

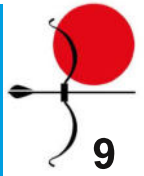


Anmut und Stolz: In der immer noch patriarchalisch geprägten Gesellschaft Japans ist Yabusame für viele Frauen ein Weg zur Emanzipation

Ablauf eines typischen Yabusame-Rituals

Beim Yabusame wird der eigentliche Hauptteil des Pfeil- und Bogenschießens begleitet von einer Vielzahl an Ritualen, die sowohl vor als auch nach dem Hauptteil voller Erhabenheit und Bedacht ausgeführt werden. So ist ein klassisches Yabusame-Ritual wie folgt aufgebaut:

- Das Betreten des Feldes (shutsujin): mit dem Klang der Trommel versammeln sich die Teilnehmer und beginnen der Reihe nach ihren Marsch
- Widmung/Offerierung des rundköpfigen Pfeils (kaburaya hoken) & Gebetsrezitation (ganmon so-jo): die Teilnehmer betreten den heiligen Gebetsbereich, bevor ein Ausführender, der sogenannte Magistrat, einen rundköpfigen Pfeil mit Metallspitze den Göttern darbringt
- Ritual des Ertönsens der Bogensehne (meigen no gi): um den Bereich von bösen Geistern zu befreien, lässt man dreimal die Bogensehne erklingen. Das Ritual soll auf das elfte Jahrhundert zurückgehen, als Minamoto no Yoshiie, ein berühmter Bogenschütze, den Kaiser von seiner Krankheit befreite, indem er dreimal die Sehne seines Bogens erklingen ließ
- Gebet um Frieden im Himmel und auf Erden (tencho chikyu no shiki): der vom Magistrat ernannte Reiter reitet zur Mitte und im Kreis dreimal nach links und zweimal nach rechts, spannt dann den Bogen rund „wie den Vollmond“ und zielt zum Himmel und zur Erde, er betet für Frieden, eine reiche Ernte und die Gesundheit aller Menschen
- Prozession (kogun): im Takt der Marschtrommel marschieren die Teilnehmer in Formation zum Reitplatz
- Testlauf (subase): der Magistrat schlägt die Trommel als Startzeichen für den Testlauf und die Bogenschützen reiten ihre Pferde im vollen Galopp durch den Parcours, ohne ihre Pfeile abzuschießen
- Pfeilschießen für die Götter (housha): Hauptteil des Yabusame-Rituals
- Wettkampfschießen (kyosha): der unterhaltsamste Teil, bei dem die Ziele aus Holzplatten mit welchen aus Keramik ersetzt werden, welche zerbrechen und Konfetti durch die Luft fliegen lassen, sobald man sie mit dem Pfeil trifft
- Siegeszeremonie (gaijin no shiki): der Klang der Trommel schließt das Wettkampfschießen ab und der Reitschütze mit den meisten Treffern rückt mit einer Zielscheibe in der Hand in die Mitte vor und kniet nieder. Nach einer Inspektion wird die Kampftrommel dreimal geschlagen und alle Teilnehmer antworten mit einem Siegesruf. Das Ritual stellt auch eine Metapher für die Inspektion der vertrieben bösen Geister dar
- Nippen am heiligen Sake (naorai): die Teilnehmer trinken heiligen Sake, ziehen sich zurück und marschieren das Ende aller rituellen Vorgänge



Platz dazwischen lassen und während des gesamten Ritts stehen, ohne auf dem Sattel zu ruhen. Dabei müssen die Reitschützen ihre Hüften in einem Abstand so dünn wie ein Blatt Papier vom Sattel entfernt halten, was sehr schwierig zu meistern ist. Durch diesen Reitstil behält der Körper des der Reitschützen eine stabile Haltung, ohne dass sich ihre Oberkörper auf- und abbewegen und ermöglicht es, ihre Pfeile von den galoppierenden Pferden aus genauer auf die Ziele zu richten. Zu den drei wichtigsten Schießtechniken im Yabusame gehören:

- Yundeyoko: der Pfeil wird direkt nach links geschossen
- Beim Yabusame schießen die Reitschützen immer drei Pfeile hintereinander nach links
- Yundesugai: der Pfeil wird nach unten ausgerichtet auf ein Ziel geschossen, welches auf der linken Seite im Boden befestigt ist.

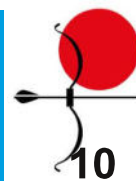
Dieser Stil wird bei der sogenannten Kasagake-Darbietung verwendet
- Metetsugai: der Pfeil wird auf ein Ziel gerichtet, welches auf der rechten Seite im Boden platziert ist.

Dies ist eine sehr schwierige Technik, da die Reitschützen mit ihrem Bogen in der linken Hand den Körper weit verdrehen und den Bogen über den Hals des Pferdes auf die rechte Seite schieben und dann zielen müssen.

Quelle: Japan Travel, Wikipedia

Impressum / Legal Notice

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung:
Peter Lüthi, Bienenstrasse 11, 8004 Zürich
peterlth407@gmail.com



Sch(l)usspunkt Reklame mit Bogensportmotiven, Teil 3

Wie man ausgerechnet Hausarbeit mit Bogensport in Verbindung bringt, ist schon erstaunlich.

Wie in den letzten Ausgaben basieren die begleitenden Texte auf Frau Berg's Recherchen. (plu)

„Good Housekeeping“ (sinngemäß übersetzt: Gute Hauswirtschaft) ist ein US-amerikanisches Frauenmagazin, das auch heute noch in Großbritannien und den Vereinigten Staaten erscheint. Titelblatt von Coles Phillips, August 1916.

Sieht doch ganz gekonnt aus, oder? Nicht gerade sportliche Kleidung (man beachte die Schuhe) aber wohl zeitgemäß. Die Dame trägt auch einen Schießhandschuh, allerdings keinen Armschutz. Den wohl etwas zu weiten Jackenärmel hält sie aber mit einem Band zusammen. Die Handhaltung der Zughand ist auch etwas merkwürdig und die Fußstellung nicht wirklich parallel.

Was aber hat Bogenschießen mit Haushaltsführung zu tun? Vielleicht, man gehe sehr viel lieber zum Bogenschießen, statt den Haushalt in Schuß zu bringen?

Das Magazin „Good Housekeeping“ wurde bereits am 2. Mai 1885 Clark W. Bryan in Holyoke, Massachusetts (USA) gegründet.



**Hier der Link zu Bogensport Deutschland.
Es gibt viel Wissenswertes rund um den Bogensport zu entdecken.
Ein Besuch lohnt sich immer!**

Bogensport Deutschland