

# Heky Ryu Insai Ha

## Metoda podučavanja početnika u kyudu

Prof. Mori Toshio

Sveučilište Tsukuba



Prijevod: Eva Folivarski, lipanj 2013.

Uredio: Goran Blažević

Ovo su bilješke nastale tijekom seminara o nastavnim metodama kojeg je održao prof. Mori Toshio u Berlinu u travnju 2012. g. Englesku je verziju pročitao i ispravio prof. Mori Toshio te ju upotpunio dvjema tablicama koje se nalaze u dodatku.

Copyright Michael Haller / Shuitsukan Kyudojo 2003.-2005.

## Predgovor

Ovdje prikazana metoda podučavanja *kyuda* postoji već 25 godina. Razvijena je za učenike nekog sporta koji treniraju oko godinu dana. Kad se koristi tradicionalna metoda, zanimanje često brzo opadne zato što strijelac nema priliku pucati te dobije malo iskustva s lukom tijekom tečaja. Hendikep tradicionalne metode mijenja se iz statičnog položaja u dinamičan pokret.

Metoda koja je ovdje prikazana traži pažljivog trenera koji je prisutan od samog početka, što znači da zahtijeva i sposobnost i odgovornost. Za ovu je vrstu podučavanja bitno imati iskustva (trenerskog, učiteljskog i streljačkog). Potencijalni bi učitelj trebao podučavati kroz ovu metodu kako bi stekao više učiteljskog iskustva.

Cilj je postignut kad je početnik u stanju pucati. (Tradicionalna metoda ne traži toliko iskustva kao nova.)

Kako bi slijedila novu metodu, osoba koja podučava mora pokušati razraditi prikladne i neophodne preuvjete. Koji model učenja odgovara pojedinom početniku (hendikep)? To znači da instruktor mora razumjeti sposobnosti i svojstva učenika. Ove razlike mora prepoznati osoba koja podučava: nikoga se ne bi smjelo siliti na specifičan model.

Budući da se otprilike 80% svih informacija usvaja vizualno, onima koji ne mogu učiti kroz promatranje moglo bi biti teže.

## Tehnika

- Lijeva ruka obuhvaća rukohvat prirodno; to znači da se mora računati na mogućnosti strijelca.
- Strijela se utisne u tetivu na mjesto označeno za nok (utor za tetivu). Desnom se rukom drži strijela između palca i kažiprsta. Mali je prst savijen prema dlanu. Dok se otvara luk, strijela stalno mora stajati na stražnjoj strani lijeve ruke uz luk. Strijelac stoji ispred *makiware* i cilja u sredinu.
- Strijelac stoji na kratkoj udaljenosti ispred MAKIWARE (oko 2 m). Zatim napinje luk koliko može bez straha ili nesigurnosti.
- *Hassetsu* ASHI BUMI, DOZUKURI i TE NO UCHI uče se kasnije. Jedino se namjesti neka vrsta ASHI BUMIJA.
- Strijelac mora misliti na dvije stvari: a) zakretanje lijeve ruke i u isto vrijeme b) napinjanje desnom rukom (1 mm po sekundi – što je više moguće bez straha). Rad lijeve i desne ruke traje otprilike četiri do pet sekunda (NOBI AI).
- Otpustiti strijelu tijekom napinjanja luka. Otpuštanje se događa s lijeve i desne strane istovremeno. Tijekom ovoga, lijeva ruka vrlo jako i brzo okrene luk (prsti se na desnoj ruci u isto vrijeme rastvore). Od prvih se vježbi pozornost

mora dati jakom pokretu lijeve ruke. To znači da je najvažnije prvo podučiti TSUNOMI i NOBI AI.

- Dok se cilja, desna je šaka ili ruka (ovisi o dužini povlačenja tetive) položena na jagodičnu kost. Tada se mora ispraviti otvaranje/smjer i položaj luka.
- Svrha: razraditi učinkoviti TSUNOMI, povlačiti luk desnom rukom i široko se otvoriti u ZANSHIN (držati dvije sekunde, stražnja strana desne ruke gore, gledati strijelu, let strijele dok ne dosegne MAKIWARU).

Glavni ciljevi ove metode jesu: 1. ciljanje, 2. učinak i rad TSUNOMIJA te 3. NOBI AI. To znači:

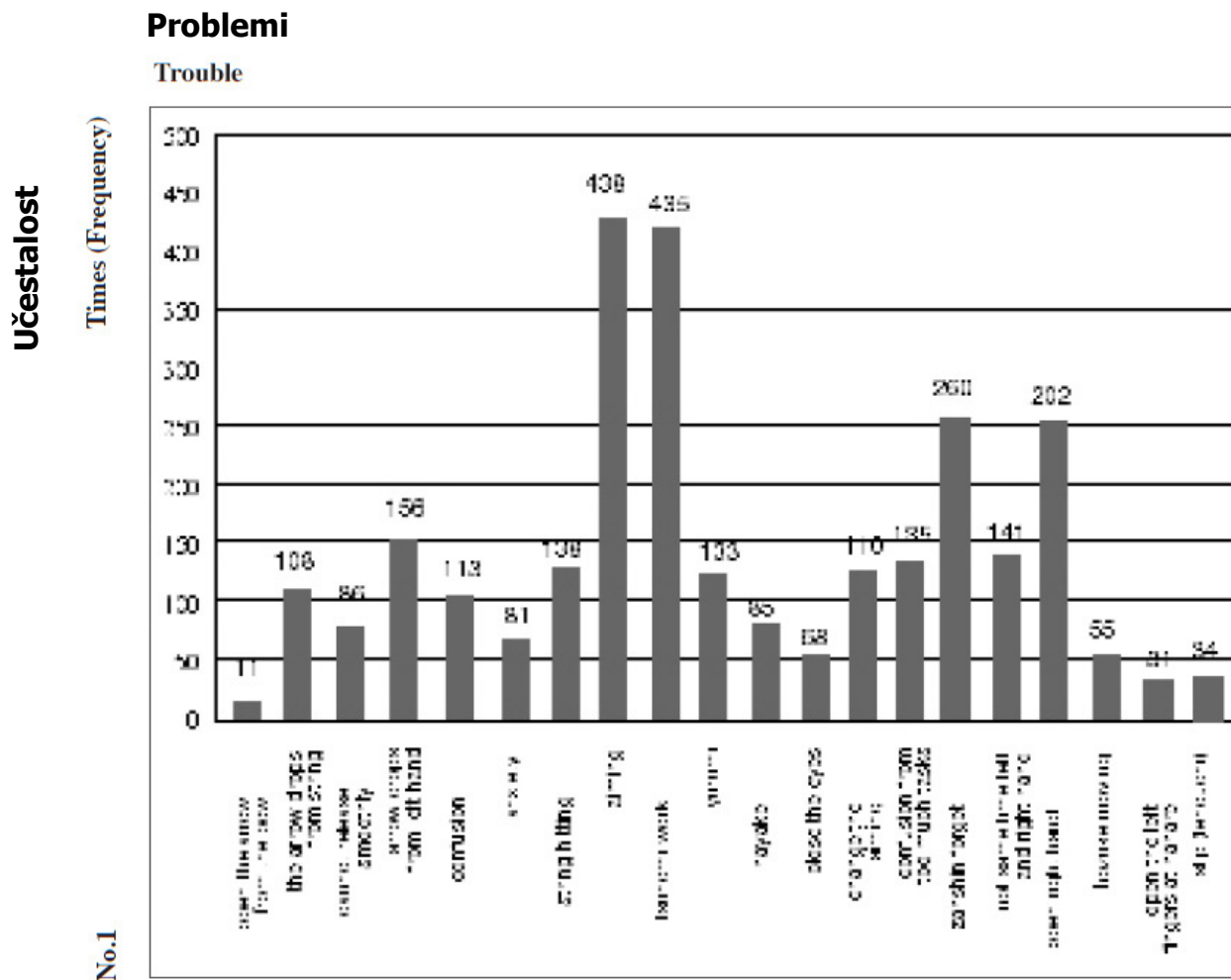
- a) ciljati
- b) okretati lijevu ruku
- c) povlačiti desnom rukom
- d) široko se otvoriti
- e) držati dvije sekunde.

- Nakon nekog vremena, strijelac je potpuno nategnuo luk (TSUME AI). Da bi ga zadržao, strijela mora biti označena. Ovo je mjera za ASHI BUMI. Ovaj se položaj mora zadržati.
- Strijelac će vrlo brzo pokazati svoju osobnost i svoja svojstva. Pogreške se moraju odmah ispraviti. Na primjer, krivi HO ZUKE, YURUMI, preširoko povlačenje. Strijelac se ne smije udariti po ruci. Sukladno tome, lijeva se ruka mora ispraviti. Prsti koji pridržavaju strijelu ne smiju se uhvatiti za tetivu tijekom otpuštanja. Ako se to događa, učenik će u tome dugo griješiti. Strijela ne smije pasti s palca lijeve ruke zato što će se, u protivnom, učenik uplašiti. Loša iskustva kao ova mogu smanjiti zanimanje i entuzijazam. Osim toga, strijelca se mora naučiti držati oči otvorene.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vidi dodatak br. 1

## Dodatak br. 1



Sljedeći su koraci podučavanja ispred MAKIWARE:

- Vrh strijele drži se u desnoj ruci, skriven dvama prstima.
- Stopala se stavljaju u položaj (ASHI BUMI).
- Strijelac diže luk sve dok rukohvat nije otprilike ispred njegovog vrata.
- Desna ruka ide oko tetive i
- lijeva ruka uzima strijelu palcem i kažiprstom.
- Sada desna ruka hvata strijelu za sredinu i gura ju ulijevo. Zatim desna ruka hvata strijelu za *nock* i ponovo ju gura ulijevo, ostavljajući oko 4-5 cm od tetive.
- Tetiva se mora držati ispod strijele, a zatim se stavlja u *nock*.
- Desna ruka uzima tetivu oko 30 cm ispod mjesta označenog za *nock*.
- Donji kraj luka stavlja se na lijevo koljeno.

- j. Desna šaka ide na sredinu trbuha, stražnja strana šake prema gore. Strijelac stoji uspravno. Čak i ako luk ne ostane na koljenu, zadržati položaj desne ruke (DOZUKURI).

Od ove točke nastavite pucati kako ste ranije vježbali.

Ako podučavate TE NO UCHI na početku uvodnog seminara, učenici će podbaciti zbog manjka kondicije. Šaka se brzo umori. Ako je između lekcija duže vrijeme (npr. dva dana), samo se tada *Tenouchi* pokazuje i vježba od samog početka.

Preostale HASSETSU etape moraju se učiti s mekanom rukavicom. Od ove točke učenik može sam vježbati.

Ako se kasnije učenik navikne pucati s mekanom rukavicom, možete se prebaciti na uobičajenu HEKI rukavicu s tri prsta. Ako strijelac imam bilo kakvih problema s ovom promjenom, ponovo se prebacuje na mekanu rukavicu, npr. ako strijela često ispada.

- TORI KAKE: Desna se ruka namjesti na tetivu oko 10 cm ispod *nocka* te se pomiče gore do strijele. Os koja prolazi kroz palac vodoravna je sa strijelom i pod pravim kutom u odnosu na tetivu. Kako bi bilo moguće snažno okrenuti desnu ruku (HINERI), između strijele i palca trebalo bi biti mjesta za jednu strijelu.
- Otpustiti strijelu pucanjem i otvaranjem prstiju.
- Zakrenuti lijevu šaku.
- Otvoriti se što je šire moguće.

Od početka do kraja povlačenja strijelac bi trebao moći potpuno nategnuti luk (to znači: od YU GAMAE do TSUME AI).

Od sada pa nadalje MAKIWARA bi trebala imati konkretnu točku ciljanja koja bi potpomogla smjeru gledanja. U ovom biste trenutku trebali provjeriti kojim okom strijelac gleda (desno ili lijevo oko). Strijelac vam mora reći kako vidi luk i metu.

Sljedeće HASSETSU etape koje bi trebalo podučiti jesu:

- a. UCHI OKOSHI i
- b. SANBUN NO NI

Usporedno s ovim mora se obratiti pozornost na pravilan HO ZUKE.

Tijekom otpuštanja obratite pozornost na lijevu ruku. Ne bi se smjela micati s lijeva na desno. Strijela mora doticati obraz (HO ZUKE).

Što se tiče mjesta pogodaka na MAKIWARI: Ako strijela pogodi desno od ciljne točke, to znači da je lijeva ruka preslaba. Ako strijela pogodi lijevo od ciljne točke, to znači da se desna ruka vratila (YURUMI) ili je strijela izgubila doticaj s obrazom. Ispravak za oboje: TSUNOMI se mora više koristiti te se stalno mora povlačiti tetivu desnom rukom.

- TE NO UCHI: TSUNOMI se mora smjestiti na desni unutarnji rub luka. Koža između palca i kažiprsta skotrlja se prema dolje. TEN MONKIN se mora smjestiti na lijevi vanjski rub luka, što je bliže moguće TSUNOMIJU. Sad se mali prst također smjesti što je bliže moguće TSUNOMIJU. Vrhovi malog prsta, prstenjaka i srednjeg prsta oblikuju ravnu crtu slijedeći desni unutarnji rub luka. Srednji se prst mora postaviti neposredno ispod palca bez mijenjanja položaja TSUNOMIJA.

Tek je sada luk napet od TSUNOMIJA.

Potrebno je mnogo godina dok se ne počne pravilno raditi lijevom rukom.

Postoje tri koraka:

- a. vježbanje forme
- b. kako se forma održava tijekom napinjanja luka i
- c. rad lijeve ruke tijekom otpuštanja.

Osoba koja podučava može pričati o ovome i pokazati to, ali je bolje pomoći početniku tako da mu se pusti da sam pokuša.

Kako bi napredovao, početnik se mora upoznati s formom TE NO UCHIJA. Ova je metoda stvorena iz potrebe za učinkovitim pogotkom mete. Nakon podučavanja TSUNOMIJU, početnik odlazi do MAKIWARE vježbati ono što je vidio. Osoba koja podučava pomaže mu/joj opet i opet naći pravu formu TE NO UCHIJA.

Kada učenik shvati formu i zadržava *Te no uchi* sve do NOBI AIJA, osoba koja podučava mora promatrati otpuštanje:

- a. smjer
- b. brzinu i

- c. tempiranje (teško je odrediti pravi trenutak za otpuštanje te je potrebno mnogo iskustva. Osoba koja podučava morala bi prije toga vidjeti mnogo ispaljenih strijela.)

Ako se strijelac upoznao s radom lijeve ruke do određenog stupnja te zadržava TE NO UCHI, onda se HASSETSU može podučiti. Nakon tri dana, dobro će razumjeti formu, ali će slabo pamtit. Zato se forma mora vježbati pred *makiwarom* oko tri ili četiri mjeseca.

Kad nauče sve HASSETSU etape i TE NO UCHI, početnici se smatraju „normalnim strijelcima“.

Važno je da strijelac uvijek vrlo brzo zakrene lijevu ruku te da brzo i široko otvori desnu ruku. Ova se dva postupka moraju dogoditi u isto vrijeme. Kad je strijelac upoznat s otvaranjem, TAINOWARIKOMI se može vježbati. To znači: u samom trenutku razdvajanja strijele i tetive, gornji bi se dio tijela trebao pomaknuti 4 do 5 cm prema naprijed, a ruke se brzo pomaknu prema nazad.

Ako tetiva često udara strijelčevu lijevu ruku, tada bi trebao povećati FUSERU (nagib gornjeg vrha luka prema desnoj strani mete) kako bi svjesnije radio *Te no uchi*. Ili uzmete deblju tetivu ili teže strijele i slabiji luk.

Vrijeme je za promjenu luka kad početnik previše počne natezati svoj luk. Za početnika koji počinje sa slabijim lukom (8 do 9 kg), pitanje je kako ga učiniti jačim. Isprva možete zavezati tetivu na gornjoj strani luka. Također je moguće zavezati tetivu na donjoj strani luka (iskorištenom tetivom). Još jedna mogućnost jest pričvrstiti tanki komad bambusa ili nekoga drugog drveta na područje rukohvata, iznad ili ispod rukohvata. Pričvrstite ga trakom. Na ovaj će način luk postati jači. S rukohvata maknete kožu i, nakon što ste pričvrstili komad bambusa ili drugog drveta, stavite novu kožu za rukohvat. Komad bambusa ili drugog drveta uvijek se pričvršćuje na unutarnju stranu luka. Na ove načine jačina se luka može promijeniti 1 do 5 kg.

Ako je udaljenost prevelika, nešto će se krivo dogoditi. Na primjer, ravnoteža nestane ili lijeva ruka ide prema gore.<sup>2</sup> Nakon otprilike mjesec dana pucanja ispred MAKIWARE, udaljenost se može povećati na 4 do 5 metara. Trener ovo mora promatrati.

Dobra je mogućnost objesiti mrežu i ispred nje mato s Hoshi papirom, napunjen nečim poput stiropora. Mato stoji na prikladnoj visini, na udaljenosti od dva metra u visini *makiware*, na udaljenosti od deset metara niže i tako dalje sve do 28 metara i

---

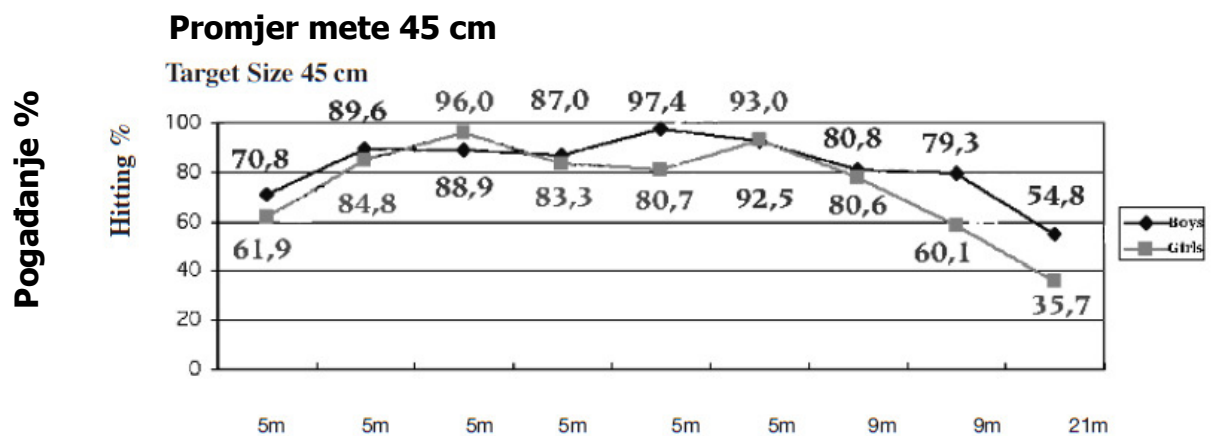
<sup>2</sup> Vidi dodatak br. 2



visine od 9 cm iznad tla. Kad strijela pogodi metu, zvuk je dobar i strijela ostaje zabodena. Tako početnik nema razloga za dosadu i može steći dobro iskustvo pucajući iz luka.

## Dodatak br. 2

- Momci
- Djevojke



1 poduka/ tjedan (75 minuta), ovakav trening traje tri mjeseca