## Kann ich das mal ausprobieren?

Aller Anfang ist nicht schwer, wir bieten Anfänger-Kurse für interessierte Neueinsteiger an. Schreiben Sie uns einfach eine kurze Mail und Sie erhalten alle weiteren Infos.

Besuchen Sie uns doch beim Training. So können Sie erste Eindrücke sammeln und wir beantworten gerne Ihre Fragen.

Für den Anfang reichen übrigens bequeme Sportkleidung und warme Socken beim Training. Das notwendige Material wie ein Bogen in passender Größe und Stärke stellt der Verein zur Verfügung.



Anfängertraining

## Wann und wo?

Trainiert wird das ganze Jahr über jeweils

Mi: 19:00 - 21:30 Uhr und Sa: 15:00 - 19:00 Uhr

in der Sporthalle der 43. Schule (Grundschule), Lessingstr. 44, 13158 Berlin – Pankow. Bei gutem Wetter wird während der Sommermonate auch das Freigelände auf dem Walter-Husemann-Sportplatz genutzt.

### Kontakt

#### **Trainer Rolf Zimmer**

Telefon: 030/417 03 895

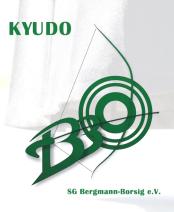
E-Mail: Rolf@Kyudo-Berlin-Pankow.de

#### **Abteilungs**leitung Arndt Meier

Telefon: 0173/357 99 97

E-Mail: Abteilungsleitung@Kyudo-Berlin-Pankow.de

Website: http://Kyudo-Berlin-Pankow.de





Kyudo – Der Weg des Bogens



Hist. Darstellung eines Kyudo -Schützen

# Kyudo, was ist das?

Kyudo (Kyu = Bogen, Do = Weg, jap. 弓道) ist die japanische Kunst des Bogenschießens und hat eine jahrhundertealte Tradition, die bis heute nahezu unverändert gepflegt wird. Da es nicht nur auf Muskelkraft, sondern auch auf sensible Bewegungskoordination ankommt, ist Kyudo für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Besonders auffällig ist der über 2,20m lange, asymmetrisch gebaute Bogen.

# Und wie geht das?

Im Vergleich zu modernen Sportbögen wirkt der Yumi (jap. Bogen) eher schlicht in der Form und kommt ohne Hilfsmittel wie z.B. Pfeilauflage, Visier oder Stabilisatoren daher. Diese aus heutiger Sicht wohl eher ungewöhnliche Form des Bogens erfordert eine spezielle Schießtechnik, die das Herzstück des Kyudo-Trainings ausmacht. Geschossen wird einzeln oder in der Gruppe in einem vorgegebenen Zeremoniell, dem Taihai.



Mannschaftstraining auf dem Freigelände

Anfänger schießen zunächst auf kurze Distanz auf eine Strohrolle (Makiwara), um die Grund-Technik zu erlernen, bevor es auf die reguläre Distanz von 28m geht (Kinteki). Fortgeschrittene Schützen haben bei uns auch die Möglichkeit sich an die lange Distanz von 60m zu wagen (Enteki).



Ob jung, ob alt, Spaß am gemeinsamen Training gehört bei uns auf jeden Fall dazu.

### Wer wir sind

Die Abteilung Kyudo des SG Bergmann-Borsig e.V. wurde 1997 gegründet und kann damit bereits auf über 20 Jahre Vereinsgeschichte zurück blicken.

Zurzeit gehören rund 50 Frauen und Männer im Alter zwischen 18 und 85 Jahren der Abteilung Kyudo an.

Unsere Mitglieder nehmen, neben dem regulären Training, auch regelmäßig an verschiedenen Lehrgängen, Prüfungen und Wettkämpfen, auch über Deutschland hinaus, teil.