

Sekine Yoshio Sensei

Vortrag zum Thema

Die Rolle des Lehrers

gehalten beim
Kader- und Trainer-Seminar
Rottweil
19.-21. August 2016

übersetzt von Manfred Speidel



[Folie 1]

Verschiedene Menschen haben über die Methoden des Unterrichtens geschrieben. Was ich hier vortrage, sind Teile aus dem was *MORI SENSEI* über Unterrichtsmethoden im *KYUDO*, was *URAKAMI SENSEI* in seinem Buch *KYUDO* bzw. *KYUDO*-Geschichte geschrieben hat und was ich selbst über Erfahrungen mit dem Unterrichten geschrieben habe.

[Folie 2]

Wer ist die Zielgruppe des Unterrichts? Zum einen sind das die Anfänger am *MAKIWARA*. Zum anderen diejenigen, die schon einige Monate oder Jahre auf das *MATO* schießen.

Wenn man unterrichtet und die Schüler können ihre Fähigkeiten nicht verbessern, dann ist der Unterricht nutzlos.

Wichtig ist immer für den Lehrer zu sehen, dass der Schüler die Sachen, die gesagt werden, nicht nur versteht, sondern auch tatsächlich verinnerlichen kann.

[Folie 3]

1. Das erste ist natürlich, dass der Lehrer selbst weiß, was die exakte und korrekte Form des Schießens ist. Der Lehrer muss selbst, das was er gelernt hat, an Technik, an Einzelschritten im Ablauf des Schusses, sehr gut verstehen und kennen. *KYUDO*, so wie wir es ausführen, auf die Distanz von 28m, ist ja das, was in der Geschichte als Schießen zu Fuß (*HOSHA*) entwickelt wurde. Und im gegenwärtigen *KYUDO* sind aus dem Schießen zu Fuß auch Elemente von *DOSHA* (Schießen am *SAN JU SAN GENDO*) oder *KISHA* (Schießen vom Pferd), eingeflossen. Was die *HEKI*-Schule angeht, sind die drei aufgeführten Punkte *NERAI* (Zielen), *NOBIAI* und die Arbeit der *TSUNOMI* etwas, was der Lehrer sehr gut verstehen und können muss. Er muss es nicht nur kennen, sondern er muss es auch beurteilen können. Wenn beispielsweise ein Pfeil nicht dorthin fliegt, wohin er fliegen soll, muss der Lehrer beurteilen können, woran das liegt. Beurteilen gehört also zu den Aufgaben des Lehrers.

[Folie 4]

2. Neben der genauen Kenntnis der einzelnen Schritte, der einzelnen Stufen des Schießens ist es für den Lehrer wichtig, dass er die wissenschaftliche Basis oder Begründung für diese einzelnen Schritte kennt. Der Lehrer muss sich auch in den Sportwissenschaften und der Anatomie des menschlichen Körpers auskennen.

[Folie 5]

3. Der Lehrer muss auch über die Geräte Bescheid wissen. Er muss nicht nur den Charakter von z.B. Pfeil oder Handschuh kennen, sondern er muss auch wissen, für welchen Zweck diese entwickelt wurden. Was wurde für *HOSHA* (Schießen zu Fuß) oder eben *DOSHA* (Schießen am *SAN JU SAN GENDO*, auf große Entfernungen) entwickelt. Man kann die Geräte nicht einfach tauschen.

Gestern beispielsweise kamen einige von Euch und haben mich gebeten, ihren Handschuh zu beurteilen und zu korrigieren. Und ich habe angefangen, die Sehnenrille zu verändern. Und da tauchen dann auch immer wieder Probleme auf, wenn man so etwas hintereinander macht. Aber auch da muss der Lehrer Bescheid wissen, was zu tun ist, wenn das Gemachte nicht so funktioniert, wie man es sich vorgestellt hat.

Auch die verschiedenen Bogenformen, *NARI* genannt (die doppeltgekrümmte Form), muss der Lehrer beurteilen können. Selbst bei der gleichen Bogenstärke gibt es einen Unterschied im Gewicht der Bögen, also was sie wiegen. Auch das muss der Lehrer wissen.



Bei Pfeilen, die für *HOSHA* verwendet werden, liegt der Schwerpunkt ca. 3 cm vor der Mitte des Pfeiles, also zur Spitze hin. Bei *DOSHA* liegt der Schwerpunkt in der Mitte des Pfeiles bzw. leicht nach hinten gerückt.

Dasselbe gilt für den Handschuh. Die Form die für *HOSHA* geeignet ist, ist mehr oder weniger festgelegt. Aber die Form ist dann anders, wenn ich auf große Distanz schießen will.

Dasselbe gilt auch für die Sehnen (Stärke, Gewicht).

Es geht auch darum zu wissen, welches Pfeilgewicht, welches Auszugsgewicht des Bogens und welche Sehne zusammen passen. Es ist schwierig zu wissen, was zusammengehört und idealerweise zusammen verwendet wird. Für Anfänger und Schützen, deren *TENOUCI* noch nicht sehr gut ist, ist es besser, einen trägen Bogen, der also im Zurückschnellen etwas träge ist, mit dicken Sehnen und schweren Pfeilen zu verwenden.

Wenn der Schütze besser wird und sich größere Fähigkeiten erworben hat, dann geht es darum, mit dünneren Pfeilen und mit dünneren Sehnen zu schießen und einen Bogen zu verwenden, der schneller reagiert, schneller zurückschnellt.

Eine wichtige Aufgabe des Lehrers ist dann, diesen Zusammenhang von Fähigkeiten und der Zusammengehörigkeit von verschiedenen Geräten und ihren Bestandteilen zu kennen.

[Folie 6]

4. Der vierte Punkt ist das Verhältnis zwischen dem Lehrer und dem Schüler. Dabei ist als erstes wichtig, dass der Lehrer selbst sehr gerne unterrichtet und den Kontakt entsprechend zu seinen Schülern aufbauen will. Wenn das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler nicht gut ist oder der Lehrer seine Aufgabe nicht gerne erfüllt, dann wird auch nichts aus dem Unterricht.

In der Gymnasialzeit hat man es oft erlebt, dass es Lehrer gibt, die furchteinflößend sind. Wenn sie eine kleine Bemerkung machen, fühlen sich die Schüler bemüßigt, zu rennen und etwas zu machen oder dem Lehrer zu gefallen. Das ist kein gutes Verhältnis beim Lernen des Bogenschießens. Wenn jemand aus Furcht vor dem Lehrer etwas macht, dann kommt nie die Freude am Bogenschießen auf. Der Lehrer muss aus innerster Überzeugung unterrichten wollen. Ich bin da auch noch immer im Lernprozess, aber ich bemühe mich darum, das auch voll erfüllen zu können.

Ein zweiter Punkt ist, dass der Lehrer selbst bemüht ist, unbedingt ein guter Schütze zu werden und zu bleiben und ein korrektes Bogenschießen auszuführen. Man sieht häufig, dass ältere Lehrer, die in ihrer Jugend sehr gute Schützen waren, im Alter nicht mehr schießen können und deshalb auch nicht mehr trainieren. Sie sind als Lehrer ungeeignet. Für die Schüler sollte der Lehrer auch insofern Vorbild sein, dass sie wünschen so zu werden, wie der Lehrer. Der Lehrer muss sich aber auch selbst so mit dem Wunsch einbringen, dass seine Schüler sehr gut werden. Also wichtig ist, selbst wenn man noch nicht diese drei Punkte erfüllen kann, dass man sich bemüht und mit aller Kraft daran arbeitet, das erfüllen zu können.

[Folie 7]

5. Als nächstes muss der Lehrer die gesundheitliche bzw. körperliche Situation der Schüler kennen. Der Lehrer muss erfassen oder beurteilen können, bzw. wissen in welcher körperlichen oder familiären Situation (sowohl positiv als auch negativ) die Schüler sind. Er muss den gesundheitlichen Zustand und ihre bewegungsmäßigen Fähigkeiten kennen und wissen, was sie leisten können und was nicht. Ein Beispiel: am Vormittag traf ein Schütze sehr gut und am Abend traf er nicht mehr. Als ich dann nachfragte, kam beispielsweise heraus, dass er am Abend in der Dämmerung oder im Dunkeln einfach schlecht sieht.



Der Lehrer muss auch unbedingt herausfinden, welches das dominante Auge ist.
Der Lehrer muss wissen, was jemand sportsmäßig und bewegungsmäßig leisten kann und was nicht.

[Folie 8]

6. Worauf muss der Lehrer beim Unterricht selbst achten?

Als erstes muss der Lehrer eine Vorstellung davon haben, wie er die Fähigkeiten der Schüler entwickeln kann.

Und er muss eine Idee haben, mit welchen Anweisungen der Schüler plötzlich viel besser wird.

Wenn der Lehrer den Schüler ansieht und ihn korrigiert, darf er nicht mehrere Dinge korrigieren, sondern nimmt einen Punkt heraus, der seiner Ansicht nach zum Ziel führt.

[Folie 9]

Der Lehrer muss Geduld aufbringen und nicht auf einmal alles in den Schüler reinpressen wollen, sondern auch in langen Zeiträumen denken können.

Der Lehrer muss den Schülern etwas sagen, was sie verstehen können.

Es ist keineswegs so, wenn man den Schülern vielerlei Anweisungen gibt, dass sie dann schneller gut werden oder Fortschritte machen. Oder wenn man die gleichen Anweisungen gibt, dass dann alle Schüler in gleicher Art und Weise Fortschritte machen. Der Lehrer muss verstehen und muss wissen, dass eben auch die Schüler ganz unterschiedliche Fähigkeiten und Möglichkeiten haben, etwas umzusetzen.

Insbesondere ist es schwierig, wenn jemand sich schwer tut, etwas anzunehmen oder umzusetzen. Dann muss der Lehrer Worte oder Möglichkeiten finden, dass der Schüler das entsprechend seiner Fähigkeiten tun kann. Wichtig ist auch, dass man so unterrichtet, dass die Schüler nicht aufgeben, wenn es ihnen schwer fällt, etwas umzusetzen.

[Folie 10]

Beim Unterrichten ist zu vermeiden, dass man mit lauter Stimme oder mit Schreien oder irgendwelchen groben Anmerkungen etwas anweist. Nicht nur in dem Sinne, dass jemand die Geduld verliert, sondern auch in dem Sinne, dass das, was der Lehrer einer Person sagt, nicht noch eine andere Person ungeeigneter Weise auf sich bezieht.

[Folie 11]

Die Position des Lehrers, um den Schützen optimal zu sehen, ist etwa 45° vor ihm, also schräg von vorne. Die Augen des Lehrers sollten auf Pfeilhöhe des Schülers sein. Wenn der Schüler sehr klein und der Lehrer sehr groß ist, zeigt der Blick von oben nicht alles.

Wenn man den Schützen frontal sieht, dann wäre dort, wo die Mitte zwischen linker und rechter Hand ist, also etwa in der Position der linken Schulter, der optimale Ort für den Lehrer. Das entspricht in etwa der Mitte des Pfeiles im vollen Auszug.

Wenn der Schütze mit zwei Pfeilen schießt, dann beobachtet der Lehrer den ersten Pfeil insgesamt. Beim zweiten Pfeil schaut der Lehrer dort genauer hin, wo er denkt, dass was nicht in Ordnung ist.

Wenn man seine Schüler und deren Probleme kennt, ist diese Vorgehensweise nicht immer notwendig. Da reicht es dann auch genau dort hinzuschauen, wo man die Probleme vermutet.

[Folie 12]



7. Der Lehrer muss die Fähigkeit haben, die Schüler genau beobachten und beurteilen zu können.

Der Schütze und auch der Lehrer müssen die Fähigkeit haben, sich selber zu beobachten, so als würde eine dritte Person über ihm stehen und ihn von außen beobachten. Der Lehrer muss auch dann, wenn er dem Schüler einen Rat gegeben hat, kontrollieren, ob er es auch durchführt oder durchführen kann.

[Folie 13]

Wenn der Lehrer den Schützen von vorne seitlich beobachtet, muss er nicht nur die Fähigkeit haben, seine Bewegungen zu beobachten, sondern auch, wie sich seine Augen bewegen. Z.B. muss er bemerken, wenn der Schütze im Moment des Abschusses blinzelt. Wenn man die Augen beobachtet, kann man auch die Gefühle des Schützen beurteilen.

Nach dem Abschuss muss der Lehrer auch beurteilen können, wohin der Pfeil geflogen ist. Der Anfänger weiß zunächst einmal gar nicht, was zwischen *HANARE* und *ZANSHIN* passiert. Der Lehrer muss dem Schüler mit der Zeit beibringen, dass er das beobachtet und dass er das auch selbst beurteilen kann, was er da macht.

[Folie 14]

8. Der Lehrer muss mit der Zeit sofort wissen können, was die Ursache unterschiedlicher Fehler ist. Er muss also ein gewisses Musterbuch haben von möglichen Fehlern.

Der Lehrer muss beurteilen können oder sehen können, wie der Pfeil fliegt. Ob der Pfeil vertikal schwankt oder horizontal flattert oder trudelt. Und der Lehrer muss erkennen, woran das liegt, die Muster dessen was passiert und was die Ursache dafür ist, dass etwas nicht normal erfolgt.

Das waren bisher noch relativ mechanische und einfache Sachen. Aber wenn der Lehrer das trainiert, kann er später auch schwierigere Probleme beim Schützen erkennen und Ratschläge geben.

Zum Schluss noch einmal: Was der Lehrer beim Schießen selbst an sich erfährt (gut oder schlecht), das kann er auch unterrichten. In Texten, die wir haben, steht beschrieben, wie man beispielsweise *ASHIBUMI* macht. Aber wie das unterrichtet werden kann, das steht in den Büchern normalerweise nicht. Gerade dieses *Wie* des Unterrichts und des Verbesserns eines Fehlers ist etwas, was weiterhin noch untersucht und erforscht werden muss. Man hat das Problem erkannt, man weiß was ideal ist, aber wie "sage ich es meinem Kinde". Das ist das noch zu erfüllende weitere Programm.



Fragen der Teilnehmer im Anschluss an den Vortrag:

Frage: Wie kann die Motivation des Lehrers möglichst lange hoch gehalten werden? Der Lehrer hat seine Hänger wie der Schüler, aber der Lehrer muss ja unterrichten.

Antwort: Wenn es ins Extrem geht, ist es besser, er hört auf zu unterrichten. Solange beim Lehrer Interesse am Bogen bzw. am Bogenschießen besteht, wird er es auch an die Schüler weitergeben wollen. Wenn das aufhört, hat das keinen Sinn mehr. Wenn ich von Japan nach Europa komme, um hier zu unterrichten und Seminare zu halten, muss ich selbst nochmal alle mögliche Literatur und alle möglichen Informationen sammeln und mir aneignen. Insofern ist das für mich auch interessant, das Interesse bleibt.

Frage: Gibt es noch Tipps und Tricks, wie man sich selbst motivieren kann?

Antwort: Tricks gibt es keine. Es gibt nur Bogenschießen oder nicht mehr Bogenschießen.

Frage: Es gibt ein Grundsätzliches Problem mit den Schützen, die aus unterschiedlichen Gründen sehr unregelmäßig ins Training kommen. Da fängt man immer wieder von vorne an. Oder man bereitet einen Unterricht vor und dann sind genau die nicht da. Das ist schon ein Problem.

Antwort: Selbst wenn sie unregelmäßig kommen, aber sie kommen. Solange sie kommen, heißt das, dass sie noch Interesse am Bogenschießen haben. Und dann muss man eben auf den Punkt eingehen. Und da darf man nicht aufgeben.

Frage: Noch eine Frage zu den Geräten, über die wir ja auch Bescheid wissen müssen. Es ist für uns sehr schwer, Sachen herauszufinden. Das ist ja normalerweise in japanischen Büchern beschrieben. Da kommen wir doch gar nicht dran, wenn man es nicht lesen kann.

Antwort: Es gibt ja dieses wunderschöne Buch, das *MORI* und die ganze Gruppe in *TSUKUBA* herausgegeben hat in Japanisch. Das heißt, es müssen einfach noch mehr Leute ran, die japanisch können, und das übersetzen.

Frage: Da kommen dann wahrscheinlich wieder rechtliche Fragen auf.

Antwort: Wenn Du eine ordentliche Übersetzung machst, gibt es bei den Büchern aus *TSUKUBA* keine rechtlichen Fragen. Rechtliche Fragen gibt es natürlich, bei Büchern, die bei *URAKAMI DOMONKAI* oder anderen Autoren herausgegeben wurden.



<p>[Folie 1]</p>	<p style="text-align: center;">弓道指導の具体的方法</p> <p style="text-align: center;">参考: 森 俊男 弓道指導者論 : 浦上 榮 弓道及び弓道史 : 関根令夫 これまでの指導経験</p> <p style="text-align: center;">2016/08/19 Rottweil Cader Seminar 関根 令夫</p>
<p>[Folie 2]</p>	<p style="text-align: center;">指導の対象</p> <p>ア 初心者指導 ・巻藁</p> <p>イ 数ヶ月、または、数年、的を引いているメンバーへの指導</p> <p>今回は、数年、的を引いているメンバーへの指導についてお話しをします。</p>

[Folie 3]

1, 正しい射術の理解が必要

自分の学んでいる射術の体系を理解していること。

例: 日置流で、一番大事なことは、

「狙い」

「伸び合い」

「角見の働き」

この三つのことを出来ているかいないかの判断が出来ること。

:参考図書 弓目録六十箇条、紅葉重ね・離れの時期・
弓具の見方と扱い方

[Folie 4]

2, 射術の根拠となる 科学的な知識を持っていること。

射術を科学的な視点で理解している、捉えている。

- ・歩射論集、修論等
- ・運動学なども含め

[Folie 5]

3, 弓具について精通していること。

ア 弓具の知識（各弓具の流儀と性能）

・弓 ・矢 ・弾 ・弦 ・その他弓具

イ、各弓具とのマッチングを見分ける事が出来る。

・技術にあわせた弓具のマッチングを見分ける。

[Folie 6]

4, 指導する者とメンバーとの関係

ア、指導する者の日常の行動全て(生活・言動)を学生は見ている。学生が教えて欲しいと思えるような模範となるよう努力すること。

イ、指導者も一生懸命に弓が上手くなろうと稽古することは勿論、普段の生活一般の行いまでも含む。

ウ、指導への熱意

なんとしても上手くなって欲しいという熱意

[Folie 7]

5. メンバーの身体的状況を把握出来ていること。

ア、普段の部活動への参加状況、生活状況、健康観察

イ、利き側(利き手、利き目等)

ウ、運動の素質

エ、器用と不器用

[Folie 9]

6. 指導時に気を付けること。

ア、上手くなろうという意識を高める動機付けを心がける。

イ、上手くなるきっかけを作るアドバイスを伝えること。

ウ、指導時には、的確にポイントを絞り助言する。
行射時に長い説明はしない。ポイントを絞り早く伝える。

[Folie 9]

- エ、気長に、指導する事が出来る。
- ・理解できることばで指導する。
- ・啐啄同時(同機)
(指導頻度と上手くなることは比例しない。)
- ・器用、不器用がある事を理解し。不器用な学生にはその学生が分かる範囲で伝えること。
- ・諦めてはいけない。

[Folie 10]

- オ 指導時に、大きな声は出さない。
- ・稽古をしている雰囲気壊す。(試合前の時など特に)
- ・伝える内容を他の学生が聞き取り、自分のこととしてしまう。
(助言の内容は、人それぞれで違う、同じ内容の問題を治そうとする時、Aに伝えて事はBには当てはまらない事が多い。)



[Folie 11]	<p>カ 指導時の立ち位置(見る場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射手の斜め45度前(的の方へ) ・学生の背の高さに合わせる。 (詰合時の矢の高さに、指導の見る高さを合わせる) ・左肩を中心に見る。(詰合時の矢の中心) ・何時も同じ視点で見る。
[Folie 12]	<p style="text-align: center;">7. 行射を詳しく見る目を持っていること。</p> <p>ア 運動観察が出来る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行射をしている人が行っている運動を出来るだけ詳しく見ること。(詳しく見た上で、アドバイスしたことが伝わっているかをチェックすること) ・指導者が自身自分を見る目、弟子、生徒、学生を見る目を持っていること。 <p>イ 学生の運動の意図を見ることが出来る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学生がどのように弓を引こうとしているか？ また、現れた形との比較

[Folie 13]

ウ 行射時の眼の動き(瞬き等も含め)
・感情を見ることが出来る。

エ 行射の具合と矢所の関係。

オ 行射時の空白の時間を見抜く。
・初心者は特に、運動観察が欠落する時間がある。

[Folie 14]

8. 指導の図式化

ア こう言う場合には、こうしたらいい。と言う図式化していること。

例: 矢こぼれ、矢口が空く

⇒取り懸け(親指の向き、弦との角度等)

: 矢色 左右に振る⇒角見の働きに問題がある。

上下に振る⇒馬手に問題がある。

すりこぎ状で飛んでいく

⇒角見の働きと馬手の働きに問題がある。

イ 自分自身の稽古と見る眼を養うことでの的確な指導が出来る。



Sekine Yoshio Sensei

Vortrag zum Thema

Verhalten des Trainers während eines Wettkampfes

gehalten beim
Kader- und Trainer-Seminar
Rottweil
19.-21. August 2016

übersetzt von Manfred Speidel



Während eines Wettkampfes darf der Trainer nicht irgendwelche allgemeinen Ratschläge geben, wie: *kämpfe mehr*. Wichtig ist, dass man einen ganz genau detaillierten Punkt weitergeben kann. Dieser eine Ratschlag soll nicht so sein, dass man sagt: *Du hast das und das falsch gemacht*. Sondern aus dem, was man gesehen hat, einen Punkt herausnehmen, den man als positiven Ratschlag, woran der Schütze denken soll, weitergibt. Es muss zudem ein Ratschlag sein, den der Schütze in der Situation voll und ganz annehmen kann, sich zu eigen machen kann. Das muss der Trainer beachten.

Das zweite ist, dass der Trainer zwei Dinge immer im Auge haben muss:

- salopp gesagt: wie ist der Schütze drauf, was leistet er und
- wo gehen die Pfeile hin

Insbesondere ist das wichtig, wenn der Trainer sieht, dass die Pfeile sich nicht in einem Bereich konzentrieren, sondern streuen. Meistens ist dann die Analyse, dass die *TSUNOMI* nicht richtig arbeitet oder dass links und rechts nicht zusammenkommen. Im letzteren Fall kann man als Rat einfach geben: *Siehe zu, dass links und rechts zusammen abschießen*. In diesem Fall nicht in Details gehen, sondern dem Schützen nur den einen kurzen Rat geben: *links und rechts zur gleichen Zeit abschießen*.

Wenn man sieht, dass *YURUMI*, also zurückgehen, aufkommt, dann nicht etwa sagen: *zieh mehr aus*, sondern immer *TSUNOMI plus mehr ausziehen*, als Rat geben. *YURUMI* wird meist nicht in der Hand oder im Ellenbogen verursacht, sondern in der Schulter. Wenn man davon ausgehen kann, dass der Schütze es selber merkt, dann kann man sagen: *mach die Schulter fester*.

Wenn die Pfeile nicht streuen, sondern z.B. immer nur über oder unter dem *MATO* auftreffen, dann gibt man als einzigen Rat: *nocke anders ein*. Wenn die Pfeile immer nach unten gehen, dann nocke etwas tiefer (1-2 mm) ein, wenn sie immer nach oben gehen, dann nocke etwas höher ein. Wichtig ist, dass der Schütze während des Wettkampfes nicht sein Zielbild verändern muss. Das Verändern des vertikalen Zielbildes ist sehr schwierig. Da kommt der Schütze durcheinander. Wichtig ist, dass der Schütze dadurch nicht gestört wird, sondern immer das gleiche Zielbild behalten kann.

Schwieriger ist es, wenn die Pfeile immer nur links oder rechts außerhalb des *MATO* ankommen. Der Trainer muss beurteilen können, z.B. beim *YURUMI*, wenn die Pfeile immer nach links gehen, ob er ihm den Rat gibt, links und rechts weiter zu ziehen, oder ob er ihm den Rat gibt, das horizontale Zielbild etwas zu verändern. Der Trainer muss beurteilen können, was in diesem Fall im aktuellen Wettkampf effektiver ist.

Im Gegensatz zum Anfänger gibt es beim Fortgeschrittenen/Erfahrenen die Möglichkeit, wenn man merkt, er kommt dadurch nicht durcheinander, das horizontale Zielbild etwas zu verändern oder anzupassen. Wenn jemand mittig zielt und die Pfeile immer nach rechts gehen, dann zu sagen: *ziele etwas weiter nach links*.

Der nächste Punkt ist zu sehen, ob der Schütze weiß oder sich beobachten kann, was er tut. Wenn zum Beispiel der Trainer merkt, dass der Schütze in der Situation unsicher ist, dass er versucht herauszubekommen, woher die Unsicherheit kommt. Wenn beispielsweise das Schießen im Wettkampf völlig anders ist als im Training, dann muss sich der Trainer mit dem



Schützen unterhalten, um herauszufinden, was der Grund sein kann. Es kommt in jedem Fall darauf an, dass der Schütze seine Unsicherheit oder Nervosität verliert.

Wenn jemand 4 Treffer gemacht hat, ist es wichtig, dass man ihn lobt, aber sofort eine Aufgabe gibt. Es ist ein Fehler zu sagen: *schieße genauso noch einmal, wie Du gerade geschossen hast*. Er muss eine zusätzliche Aufgabe bekommen, weil er sonst nachlässig wird.

Der Trainer muss auch immer aufpassen und vorbereitet sein, dass eines der Geräte kaputt geht oder repariert werden muss.

Was man dem Schützen, der sich auf einen Wettkampf vorbereitet, sagen muss, ist: *IKKEN NAKAZUMI*. Wie es im *MOKUROKU* Nr. 1 steht, dass er in der "Sicherheit eines Hauses" ist.

Man muss einkalkulieren, dass ein Schütze im Wettkampf ca. 80% seines normalen Trainingsdurchschnittes erreicht. Wenn er das erreicht, ist er gut. Es gibt aber auch die umgekehrte Situation, dass Schützen durch die Anspannung im Wettkampf stimuliert sind und besser treffen als normal. Denen muss man dann eben die Aufgabe geben, im normalen Training bessere Ergebnisse zu erzielen.

