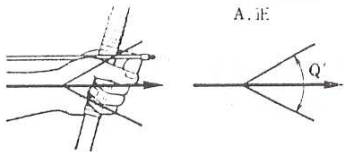
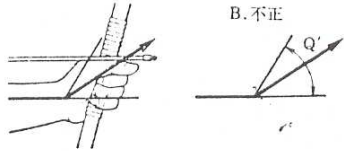


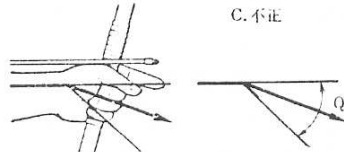
A. 正



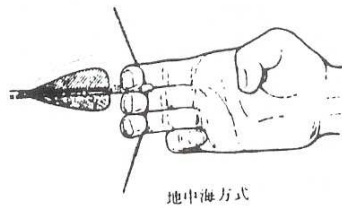
B. 不正



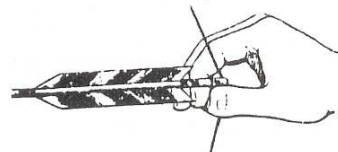
C. 不正



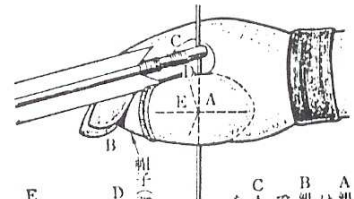
〈上〉弓と左手首との関係  
 〈下〉手のうちの正, 不正



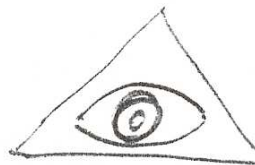
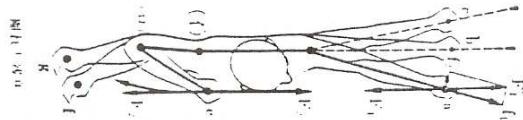
地中海方式



蒙古方式  
 握器の方式

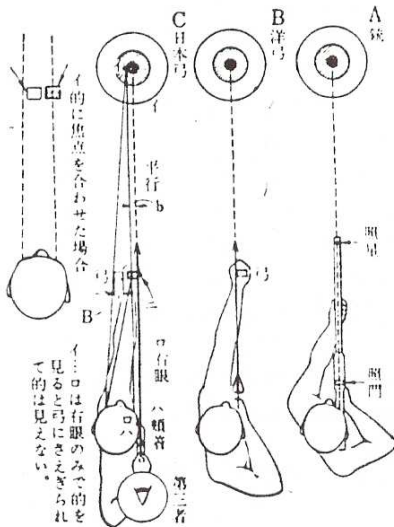


A 親指は弦と直角にかける。  
 B 親指は蹠の帽子の中  
 でかめない。  
 C 人さし指の側面と矢  
 を押える。  
 D 蹠の親指と矢は、矢  
 の太さぐらいの間を  
 おく。  
 E 弦枕



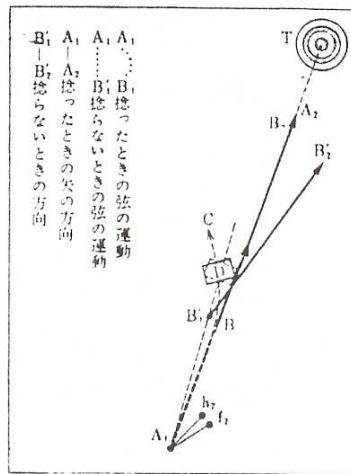
Charles OCT 2001

6 詰合



目的に焦点を合わせた場合  
 目的は見え  
 目的は見え  
 目的は見え

3 弓構



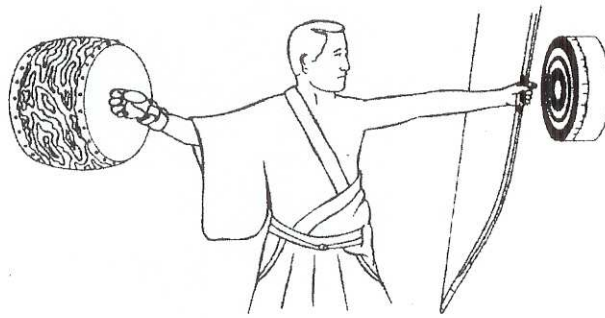
A<sub>1</sub>...B<sub>1</sub> 捻ったときの弦の運動  
 A<sub>2</sub>...B<sub>2</sub> 捻らないときの弦の運動  
 A<sub>1</sub> A<sub>2</sub> 捻ったときの矢の方向  
 B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> 捻らないときの方向

矢をさすぐにとばせる方法



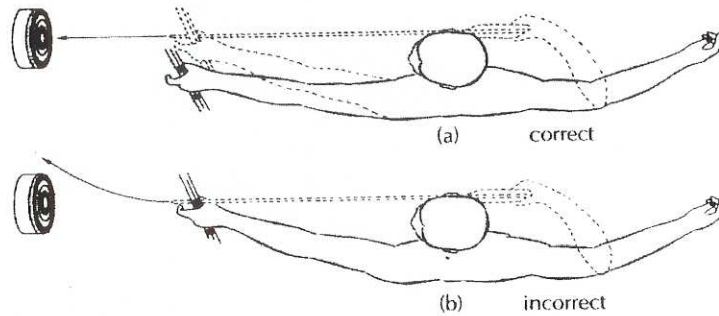
A<sub>1</sub> A<sub>2</sub> 矢の向いている方向  
 B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> 矢の飛ぶ方向  
 T 目的  
 D 弓の断面  
 A<sub>1</sub> C 弦の戻る方向

をねじるだけ

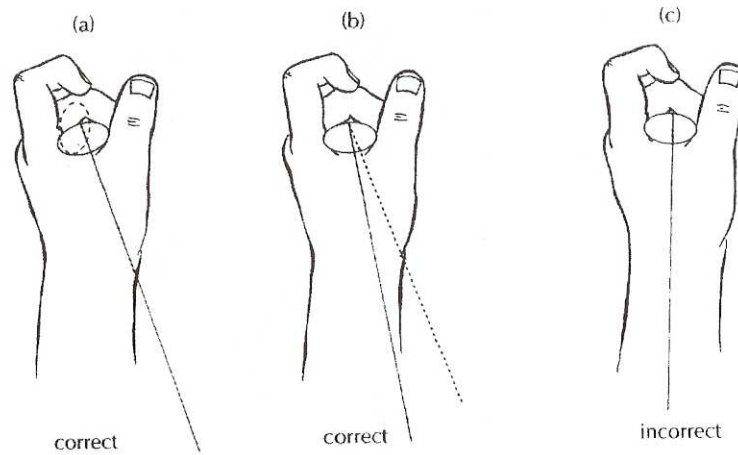


### Hanare

Il arrive parfois qu'au lâcher les bras tombent ou partent en l'air. Pour corriger ce défaut, imaginez que l'on pousse le pouce gauche vers le centre de la cible, et que, du dos de la main droite, on frappe sur un grand tambour.



Au lâcher, il faut s'ouvrir à partir du centre du thorax. Ceci déplace le bas de l'arc légèrement à gauche, de telle sorte que la flèche vole droit (a). Ne pas raidir le bras gauche, sans quoi l'arc entravera le vol de la flèche (b).



### Yugaeri

Le *yugaeri*, le mouvement de rotation de l'arc, est le résultat d'un *tenouchi* correct. A partir de *uchiokosbi* jusqu'à *daisan*, laissez-le tourner pour le tenir sous un léger angle (a). Puis, de *daisan* à *kai*, augmenter la pression sur la poignée et celle du pouce, de telle sorte qu'en *kai*, l'arc soit presque à angle droit dans la main, sous une légère pression. L'arc devrait revenir à sa position primitive si la corde n'était pas tirée (b). C'est là que joue l'effet de force du *yugaeri*. Il ne faut pas laisser tourner complètement l'arc en *daisan*, (c) sans quoi la corde frappera l'intérieur de l'avant-bras au moment du lâcher.