DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Alfred Heymann in Langenhagen

Es ist zur schönen Tradition geworden, dass der Aikido-Verband Niedersachsen e.V. (AVNI) im Frühjahr einen Landeslehrgang mit Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, beim VfB Langenhagen ausrichtet. Dieser fand diesmal am 2. und 3. März 2024 statt.

Mit einer beeindruckenden Teilnehmerzahl von 37 Aikidoka, darunter eine erfreuliche Anzahl an Kyu-Graden, war die Tatami sehr gut besucht. Auf dem Programm standen Stabtechniken. Alfred erklärte die Techniken sowohl mit dem Stab, gegen den Stab aber auch ohne Stab. Nach einigen dynamischen Führungsübungen wurden am Samstag verschiedene Techniken wie Irimi-nage, Kote-gaeshi, Sumi-otoshi und Kote-mawashi trainiert. Alfred betonte dabei die Bedeutung natürlicher Bewegungen und weshalb auf überflüssige Zusatzbewegungen wie künstliches Ausholen etc. besser verzichtet werden sollte. Es galt, den Angriff fließend in einer natürlichen Sabaki-Bewegung anzunehmen, die Angriffsenergie weiterzuführen und schließlich den Uke ins Ungleichgewicht zu bringen, ohne sein eigenes Gleichgewicht aufzugeben.

Alfred demonstrierte diese Prinzipien mit eleganter und konsequenter Führung. Ob der Angriff mit dem Stab, gegen den Stab oder waffenlos erfolgt, ist dabei nicht von Belang. Es war insbesondere (aber nicht nur) für Stab-Neulinge eine große Herausforderung, den Stab „ wegzudenken“, hält man doch etwas in den Händen, was zum gelegentlichen „Festklammern“ verleitet. Gleichwohl konnten alle Teilnehmenden ihr individuelles Erfolgserlebnis mitnehmen. Die fröhliche Stimmung auf der Tatami wurde durch das schöne Frühjahrswetter und das einzigartige Schattenspiel der Bäume im Hintergrund an der großen Panorama-Fensterwand

noch verstärkt. Die Atmosphäre war einfach schön.

Am Sonntag ging es mit ebenso guter Stimmung weiter. Während des Aufwärmens mit dem Stab zeigte Alfred diverse Grundformen, welche auch ohne Partner ausgeführt werden können. Anschließend knüpfte Alfred an die Elemente des Vortages an, wobei er ein weiteres Augenmerk auf die ganzheitliche Bewegung und die Harmonisierung zwischen Körper und Stab setzte. Die Bewegungen sollten nicht nur mit den Armen, sondern zusammen mit dem Zentrum ausgeführt werden. Mit diesen Erfahrungen ging es dann zu den Techniken zur Abwehr des Stabes. So trainierten wir bspw. den Sumi-otoshi, den Ude-kime-osae, Kokyu-nage und den Kote-hineri. Alfred ließ den Trainierenden viel Zeit zum Üben und gab der jeweiligen Graduierung entsprechende Hinweise. Dadurch war es für jeden Teilnehmer möglich, etwas mitzunehmen, an dem im heimischen Dojo weiter gefeilt werden kann.

Das Organisationsteam des VfB Langenhagen zeigte sich erneut als toller Gastgeber und sorgte nicht nur für einen reibungslosen Ablauf, sondern auch für das leibliche Wohl aller Teilnehmenden. Mit köstlichen Wraps, Pizzaschnecken und Muffins wurden die Energiereserven wieder aufgeladen, während die Gespräche über die Erlebnisse des Lehrgangs in einer angenehmen Atmosphäre weitergingen. Ein herzliches Dankeschön gebührt dem VfB Langenhagen im Namen aller Teilnehmenden, ebenso natürlich auch Alfred Heymann, der durch seine hochgeschätzte Expertise einmal mehr zum Erfolg des Lehrgangs beigetragen hat.

Eine weitere Besonderheit ist, dass der Lehrgang, obwohl als Landeslehrgang ausgerichtet, auch für die Lehrgangskategorie B zählt und mit bis zu zwei Trainingseinheiten B gewertet wird. Wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang im kommenden Jahr.

Stefan Renschke, Alexander Warninck,
Aikido-Verband Niedersachsen e.V.