DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Alfred Heymann in Langenhagen

Am letzten Februarwochenende 2026 luden der Aikido-Verband Niedersachsen und der VfB Langenhagen erneut nach Langenhagen ein. Unter der Leitung von Alfred Heymann (8. Dan) trainierten über 30 Aikidoka ab 6. Kyu bis in den hohen Dan-Bereich gemeinsam auf der Matte der Friedrich-Ebert-Schule.

Am Samstag widmete sich Alfred verschiedenen Techniken aus dem Kyu-Bereich – Kaiten-nage (uchi), Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-osae und Kote-hineri – bis hin zu Dan-Techniken wie Sumi-otoshi, Ude-kime-nage, Ude-kime-osae und Ude-garami. In seinen präzisen Demonstrationen legte er den Fokus auf Timing, Zentrum und konsequente Führung. Dabei wurde deutlich, wie viel Wirkung in kleinen, gut gesetzten Impulsen liegt und wie entscheidend eine gute Annahme des Angriffs für die anschließende Technik ist.

Einmal mehr zeigte sich, dass selbst bei bekannten Techniken immer neue Details entdeckt werden können. Auch erfahrene Aikidoka erleben dabei immer wieder, wie anspruchsvoll eine saubere Ausführung ist – und wie viel Entwicklungspotenzial im konsequenten Training liegt.

Den Sonntagvormittag hatte Alfred für Waffentraining vorgesehen – dieses Mal mit dem Tanto und dem Jo. Zur Vorbereitung gab es eine Reihe von Zentrumsübungen – scheinbar einfach und doch herausfordernd in der eigenen Umsetzung. Die am Vortag geübten Prinzipien wurden gegen Angriffe mit Messer oder Stab wiederholt. Die Kunst besteht darin, sich nicht von der Waffe ablenken zu lassen, sondern den Angreifer kontrolliert umzulenken und ihn durch das Weiterführen seiner eigener Energie zu Fall oder in den Hebel zu bringen.

Am Ende rauchten vielen ein wenig die Köpfe, doch alle gingen zufrieden und mit zahlreichen neuen Anregungen von der Matte.

Die Sporthalle bot erneut eine besondere Atmosphäre. Das Licht, das durch die großen Fenster fiel, tauchte die Matte in ein beinahe malerisches Ambiente und die Glocken der benachbarten Kirchen schlugen pünktlich zu Trainingsbeginn und -ende. Langenhagen präsentierte sich zudem wieder als hervorragender Gastgeber – mit einem reichhaltigen Buffet, das in den Pausen dankbar angenommen wurde.

Wir freuen uns bereits auf den traditionellen Frühjahreslehrgang im kommenden Jahr; der Termin am letzten Februarwochenende ist bereits vorgemerkt.

Stefan Renschke (Presse AVNI) &
Christiane Jansen (VfB Langenhagen)

Bilder: AVNI, VfB Langenhagen