



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## 4. Kata intensiv – Alfred Heymann beim BL in Hannover

Rund fünfzig Aikidoka aus dem mittleren und nördlichen Deutschland fanden sich am Wochenende des 8. und 9. Novembers 2025 zum Bundeslehrgang mit Alfred Heymann (8. Dan, TK-Mitglied) beim Aikido-Verein Hannover ein. „Die Sonne ist da, aber etwas steht davor.“ – mit diesen Worten kommentierte Alfred das ideale Hallenwetter an diesem trüben und bewölkten Novemberwochenende.



Auf dem Programm standen fortgeschrittene Techniken der 4. Kata: zunächst ohne Waffen, anschließend mit Tanto und Bokken und am Sonntag dann auch mit dem Jo.



Wer Alfred kennt, weiß, wie sehr er auf die Annahme des Angriffs und die konsequente Führung des Partners achtet. Die Bewegung des Nage soll fließend und ununterbrochen sein, ohne dem Uke Gelegenheit zu geben, sein Gleichgewicht zurückzugewinnen. Leicht in der Theorie, anspruchsvoll in der Praxis – aber genau dafür gibt es Lehrgänge und regelmäßiges Training. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Synchronizität in der Ausführung als Kata: Techniken sollen rechts wie links auf die gleiche Weise ausgeführt werden.

Am Samstag standen Ude-kime nage, Irimi-nage, Koshi-nage, Kote-gaeshi und Kote-mawashi in den waffenlosen und bewaffneten Varianten im Mittelpunkt. Nach einem konzentrierten, aber angenehm fröhlichen Training ließ ein Teil der Gruppe den Abend bei einem gemeinsamen Essen in Hannover ausklingen – wie immer eine schöne Gelegenheit für Austausch und Begegnungen über Dojo-Grenzen hinweg.

Am Sonntag arbeiteten wir mit und gegen den Stab. Alfred zeigte anhand verschiedener Anwendungen – von Ude-kime nage, Irimi-nage und Ude-garami sowie Kote-mawashi bis hin zu Kokyu-Formen – erneut, wie wichtig ein authentischer Angriff ist: Nur wenn der Uke den Angriff mit realistischer Energie vollzieht, kann eine gute Technik entstehen. Natürlich stand auch hier die korrekte Annahme des Angriffs im Fokus, das A und O für die weitere Führung. Was bei Alfred leicht und selbstverständlich wirkte, zeigte sich bei eigener Ausführung als anspruchsvoll – aber gerade darin liegt ja der Wert solcher Lehrgänge: sich weiterentwickeln zu können.



Unter Applaus endete das Lehrgangswochenende. Der Aikido-Verein Hannover sorgte nach dem Mattenabbau mit frischem Kaffee und selbstgebackenen Köstlichkeiten für einen wunderbaren Abschluss. Jede und jeder konnte gestärkt die Heimreise antreten.

Unser herzlicher Dank gilt Alfred für das herausfordernde und schöne Programm sowie dem Aikido-Verein Hannover für die hervorragende Organisation und Gastfreundschaft.

Wir freuen uns bereits auf das nächste Mal.

*Stefan Renschke,  
Presse AVNI*

*(Bilder: Stefan Renschke, Norbert Knoll, Susanne Bertram)*