



Aikido Vinohrady Praha, o.s.

Výroční zpráva klubu za rok 2008



Vypracoval Ing. Martin Švihla, PhD.

26.12.2008

Obsah výroční zprávy:

- Aikido
- Poslání klubu
- Činnost klubu
- **Klub v roce 2008**
 - **Členská základna**
 - **Pravidelná výuka**
 - **Nepravidelné aktivity (semináře, ukázky, zkoušky)**
 - **Další činnost**
- **Spolupracující organizace**
- **Shrnutí roku 2008**
- Plány na rok 2009
- Kontakt

Aikido

Aikido je japonské bojové umění, které prostřednictvím cvičení převážně obranných technik rozvíjí množství lidských kvalit. Trénink aikido poskytuje:

- zajímavé a zdravé tělesné cvičení,
- rozvoj osobnosti,
- společnost přátelských a otevřených lidí a
- sebeobranu.

Studenti aikido zlepšují nejen svoje pohybové a bojové schopnosti, ale zároveň se učí, jak si najít svoje místo v prostoru, udržet rovnováhu, projevit záměr, vnímat svoje tělo nebo komunikovat s lidmi. A to nejen v technikách, ale také v běžném životě. Aikido tak může být nejenom fyzickým cvičením, ale i celoživotní, nekonečně inspirující cestou.

Poslání klubu

Aikido Vinohrady Praha, o.s. podporuje a rozvíjí aikido, které je fyzickou, duševní i duchovní disciplínou, vytvořenou Moriheiem Ueshibou z různých tradičních japonských bojových umění a jeho vlastního duchovního poznání.

Klub zprostředkovává veřejnosti aikido jako nástroj všestranného rozvoje:

- organizuje a zabezpečuje trénink a vzdělávání v aikido formou pravidelných tréninků a seminářů,
- organizuje a zabezpečuje vyučování disciplín, které souvisejí s aikido, zejména takové, které svojí náplní přesahují fyzický rámec a plní i širší výchovné cíle,
- vytváří učební materiály pro potřeby své činnosti,
- spolupracuje s jednotlivci a organizacemi v České republice i ve světě, které mají obdobné cíle,
- propaguje aikido a související disciplíny prostřednictvím ukázek, přednášek nebo propagačních materiálů.

Cílová skupina klubu je mládež od 15 let a dospělí.

Činnost klubu

Hlavní činnost klubu

Výuka japonského bojového umění aikido pro mládež a dospělé, která probíhá formou pravidelných tréninků.

Poznámka: V první polovině roku 2008 probíhali 2 krát týdně i tréninky pro děti od 10 do 14 let, ale od školního roku 2008/2009 jsme je museli zrušit kvůli nevyhovujícím časům, které nám mohl poskytnout pronajímatel tělocvičny.

Vedlejší činnost klubu

- Organizování víkendových seminářů aikido a týdenních letních škol
- Společné výjezdy na víkendové semináře v jiných městech, případně krajinách (hlavně Slovensko, Německo a Francie)
- Výuka japonské masáže shiatsu jako doplněk a regenerace pro aikido.
- Akce pro děti i dospělé: vánoční besídky, výlety do přírody
- Propagace aikido formou veřejných ukázek, ukázkových hodin a propagačních materiálů

Aikido Vinohrady Praha v roce 2008

Členská základna

Za rok 2008 přešlo klubem přibližně 120 cvičenců. Ke dni 25.11.2008 má klub 60 aktivních členů, mužů i žen. Jejich věkové rozložení je následující:

- 15-20 let: 10 členů
- 20-30 let: 35 členů
- 30 let a více: 15 členů

Členové klubu jsou středoškolské i vysokoškolské studenty a pracující různých profesí. Průměrný věk členů klubu je přibližně 25 let.

Do června 2008 patřilo mezi členy klubu také asi 20 dětí mezi 10 a 14 lety.

Pravidelná výuka

Těžištěm práce v klubu je pravidelná výuka aikido pro mládež a dospělé. Všichni členové cvičí spolu, protože v aikido není rozdělení na věkové ani výkonnostní třídy.

V roce 2008 měla výuka týdenní rozsah 9 hodin (4 večerní a 2 ranní tréninkové jednotky), v zkrácené verzi tohoto rozvrhu jsme cvičili i přes letní prázdniny.

Až na malé výjimky tuto výuku zabezpečovali hlavní učitelé klubu Martin Švihla a Vanda Švihlová.

Nepravidelné aktivity

V roce 2008 organizoval klub 5 seminářů (dva mezinárodní a tři klubové), 5 zkoušek technické vyspělosti, 4 ukázky pro veřejnost, 1 výlet do přírody pro děti a několik společných výjezdů na aikido semináře i na obyčejné výlety. Fotky k většině těchto akcí naleznete na stránkách <http://www.aikidovinohrady.cz/>

Seminář: Ondřej Malina a Michal Bañas v únoru 2008

První únorovou sobotu jsme pořádali společný seminář dvou pražských učitelů – Ondřeje Maliny a Michala Baňase. Učitelé se o hodiny dělili rovným dílem a v dódžó se sešli žáci ze tří pražských klubů – Karlína, Lublaňské a Vinohrad, čímž vzniknul vynikající aikido koktejl.

Ukázky aikido na veletrhu EastLog 2008

Učitelé z našeho klubu dělali 9. a 10. dubna 2008 ukázky bojových umění na konferenci EastLog 2008 v Top Hotelu Praha.

Výlet s dětmi do Třebušína

Na 1. května 2008 jsme s našimi nejmladšími aikidisty vyrazili na výlet za koňmi. Z Masarykova nádraží vlak odvezl 6 dětí a 8 dospělých (jako dozor). Vystoupili jsme v

Ploskovicích a do cíle jsme to měli asi 5 kilometrů pěšky rozkvetlou přírodou.

Koně i jejich majitelé nás čekali na ranči 3V v Třebušíně, děti pomohly připravit koně a mohli jsme vyrazit na hodinovou projížďku.

Po návratu na ranč jsme ještě trochu jezdili ve výběhu, opékali špekáčky a hráli hry, na večer jsme se však museli vrátit – rodiče nás netrpělivě čekali na holešovickém nádraží.

Část nákladů pro děti nám pomohl uhradit Svaz Klubů Mládeže, kterého jsme členem.

Seminář: Zdenko Reguli u nás

V sobotu 24. května 2008 jsme v našem vinohradském dódžó hostili učitele aikido Zdenka Reguliho z Brna. Seminář to byl klubový (tj. komorní) a velmi hezký.

Ukázka ve Stromovce

Náš aikido klub dělal 12. června 2008 ukázky aikido v rámci akce „Bezpečné prázdniny“ na Praze 7. Ukázek se účastnili učitelé z klubu a 6 starších žáků, všichni společně jsme předvedli běžné cvičení ve dvojicích, obranu proti neozbrojenému útočníkovi, útočníkovi s nožem, práci s víc útočnými a šerm s japonským mečem.

Výlet na seminář Francka Noela do Boskovic

Do Boskovic u Brna jsme vyrazili už v pátek, i když seminář začínal až v sobotu ráno. Páteční večer jsme tak strávili piknikem v zámeckém parku a na druhý den jsme vstali na trénink odpočatí.

Oba dny víkendu byly vyplněné intenzivním cvičením, sobotní večer byla párty v nedalekém westernovém městečku.

Část nákladů nám pomohl uhradit Svaz Klubů Mládeže, kterého jsme členem.

Letní školy aikido

Členové klubu se účastnili několika týdenních letních škol s tuzemskými i zahraničními učiteli.

Společný víkend na chatě

Část členů klubu strávila 9.-10. srpna příjemný společný víkend na chatě v přírodě. Hlavní bod programu nebylo cvičení, ale výlety do okolí, ping-pong a jídlo.

Ukázky pro veřejnost

11. září a 8. října jsme dělali v rámci náboru ukázky aikido přímo v našem klubu, hlavně tu první shlédlo překvapivě hodně lidí.

Mezinárodní seminář s Franckem Noelem (7. dan)

Franck Noel je významný učitel aikido z Francie, který má už přes 10 let technický dohled nad Českou Federací Aikido a do Čech jezdí pravidelně 2x ročně.

Seminář probíhal 18. a 19. října v jednom z velkých sálů vinohradského Sokola, již

podruhé ho organizoval klub Aikido Vinohrady Praha ve spolupráci s Českou Federací Aikido.

Semináře se zúčastnilo přes 80 aikidistů z celé České republiky, přijeli však i hosté ze Slovenska, Německa a Francie.

Mezinárodní seminář se Stefanem Stenuddem (6. dan)

Stefan Stenudd je švédský učitel aikido, který do České republiky jezdí pravidelně od roku 1991. Aikido Vinohrady Praha pořádalo jeho pražský seminář ve dnech 14.-16. listopadu, této akce se však účastnili cvičenci z celé republiky.

Seminář: Zdenko Reguli v prosinci

V sobotu 13. prosince 2008 se u nás uskutečnil další klubový seminář se Zdenkem Regulim z Brna.

Vánoční večírek

Již „tradiční“ předvánoční setkání členů klubu se konalo 11.12. v kavárně Bio Zahrada.

Další činnost

Výjezdy na semináře

Kromě seminářů organizovaných naším klubem se naši členové účastní i dalších seminářů blízkém okolí i v zahraničí.

Propagace aikido

- V první polovině roku jsme vystupovali s ukázkou aikido na dvou veřejných akcích, jednu organizovala Městská část Praha 8 a druhou soukromý subjekt.
- V létě jsme si navrhli a udělali klubová trička pro naše členy.
- V září 2008 proběhl v klubu úspěšný nábor, v rámci kterého jsme uspořádali 2 ukázky aikido pro širokou veřejnost.
- V prosinci 2008 vyšla v nakladatelství Argo knížka *Aikido – mírumilovné bojové umění* od švédského učitele *Stefana Stenudda*, kterou přeložili a připravili do tisku učitelé klubu.
- Na veřejné webové stránky klubu neustále přidáváme aktuální materiály o dění v klubu a také na nich zveřejňujeme upoutávky na aikido semináře v širokém okolí.

Výukové materiály

Klub pro své členy tvoří a publikuje různé výukové materiály:

- *Aikido slabikář* pro nejmenší studenty
- Soukromé klubové webové stránky s množstvím materiálů o aikido

Spolupracující organizace

Aikido Vinohrady Praha, o.s. je členem následujících organizací:

- **Česká Federace Aikido** (www.cfai.cz) - zastřešuje náš klub po technické stránce, garantuje zkoušky technické vyspělosti a spolupracuje s námi při organizaci seminářů.
- **Svaz Klubů Mládeže** (www.skm-cz.net) – podporuje různé naše klubové akce (výlet dětí, výjezd na seminář) a částečně nám pomáhá s náklady na nájem.

V roce 2008 jsme také navázali spolupráci s MČ Praha 2 a Praha 7 a již tradičně dobré vztahy máme s TJ Sokol Praha Královské Vinohrady, v jehož areálu cvičíme.

Všem těmto organizacím, stejně jako dalším partnerům, děkujeme za jejich podporu.

Shrnutí roku 2008

V lednu 2008 se klub stal občanským sdružením s názvem Aikido Vinohrady Praha, o.s. V průběhu roku došlo k rozšíření členské základny klubu i k technickému růstu starších členů (což dokládají jejich úspěšné zkoušky na technické stupně). Bohužel došlo v červnu 2008 k zrušení dětských tréninků, počet i skladba tréninků pro mládež a dospělé však zůstaly zachovány.

Klub organizoval nejenom akce pro svoje členy, ale také velké semináře s mezinárodní účastí a množství aktivit, které slouží k propagaci i rozvoji aikido.

Plány na rok 2009

Hlavní prioritou pro rok 2009 udržet nebo lehce zvýšit počet členů klubu a postupně zvyšovat jejich technickou úroveň a tedy kvalitu klubu. Uvažujeme i o rozšíření počtu tréninků, to však závisí od finančních a personálních možností klubu.

I nadále chceme organizovat pravidelné klubové a mezinárodní semináře a další aikido akce a rozšiřovat spolupráci nejenom v České republice, ale i v zahraničí.

Kontakt

Webové stránky:

<http://www.aikidovinohrady.cz>

Místo cvičení

Aikido Vinohrady Praha
T.J. Sokol Praha Královské Vinohrady
Polská 1/2400 (Riegrovy sady)
120 00 Praha 2

Kontakt pro informace

Martin Švihla
mobil: +420 737 848627
e-mail: martin@aikidovinohrady.cz

Údaje občanského sdružení

Název: Aikido Vinohrady Praha, o.s.
Sídlo: Černokostelecká 2792/42, Praha 10 – Strašnice, PSČ 10000
IČ: 22689338
DIČ: CZ22689338
Číslo účtu: 2700020028/2010