



Aikido Vinohrady Praha, o.s.



Výroční zpráva klubu za rok 2010

Obsah výroční zprávy:

- Aikido
- Poslání klubu
- Činnost klubu
- Učitelé klubu
- **Klub v roce 2010**
 - **Členská základna**
 - **Pravidelná výuka**
 - **Nepravidelné aktivity (semináře, ukázky, zkoušky)**
 - **Profily učitelů pořádaných seminářů**
 - **Další činnost**
- **Spolupracující organizace**
- **Shrnutí roku 2010**
- Plány na rok 2011
- 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 svou 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.

Vedlejší činnost klubu

- Organizování víkendových seminářů aikido a týdenních letních škol.
- Společné výjezdy na víkendové semináře v jiných městech, případně zemích (hlavně Slovensko, Německo a Francie).
- Aktivity pro členy klubu: společné výlety do přírody, kulturní, společenské i vzdělávací akce.
- Propagace aikido formou veřejných ukázek, ukázkových hodin a propagačních materiálů.
- Občasná výuka japonské masáže shiatsu jako doplněk a regenerace pro aikido.

Učitelé klubu

Hlavní učitelé klubu jsou manželé Martin a Vanda Švihlovi.

Martin Švihla (4. dan, trenér aikido 1. třídy)

Bojová umění cvičí od roku 1988, kolem roku 1997 začal učit aikido pro děti i dospělé. Krátce poté dokončil trenérské studium na FTVŠ Univerzity Komenského v Bratislavě závěrečnou prací o výchově dětí pomocí aikido. Absolvoval také tříleté studium japonské masáže shiatsu.

V roce 2007 získal doktorát z *Informatiky a výpočetní techniky* na ČVUT v Praze.

V současnosti je na volné noze – učí aikido a shiatsu, vede semináře osobního rozvoje (např. na téma konstruktivní řešení konfliktů) a pracuje na několika vlastních internetových projektech.

Vanda Švihlová (2. dan)

Aikido cvičí od 1997, má zkušenosti i z jiných pohybových technik a práce s hlasem.

Vystudovala historii, hlouběji se zajímá také o gastronomii. V současnosti vede svoji kavárnu *Bio Zahrada* na pražských Vinohradech.

Aikido Vinohrady Praha v roce 2010

Členská základna

Za rok 2010 prošlo klubem přes 100 cvičenců. Momentálně má klub přibližně 70 aktivních členů, mužů i žen, ve věku 15 až 45 let. Průměrný věk členů klubu je 27 let.

Členové klubu jsou středoškolské i vysokoškolské studenty a pracující různých profesí.

Vzhledem k tomu, že výuka probíhá i v angličtině, je hodně členů ze zahraničí – máme studenty ze Anglie, Francie, Španělska, Portugalska, Itálie, USA i zemí bývalého Sovětského bloku.

Klub stále nemá dětský oddíl (měl malý oddíl v sezóně 2008–2009), protože v aktuálním nájmu v TJ Sokol Královské Vinohrady nemůžeme získat vhodné časy pro cvičení dětí.

Pravidelná výuka

Těžištěm práce v klubu je pravidelná výuka aikido pro mládež a dospělé. V roce 2010 byl objem pravidelné výuky 10 hodin cvičení týdně (6 večerních a 2 ranní tréninkové jednotky).

Hodiny jsou rozděleny na cvičení základů (v pondělí a ve středu), trénink pro pokročilejší (45 minut v úterý večer) a tréninky pro všechny úrovně. Kromě tréninku pro pokročilejší (od technického stupně 4. kyu) se hodin můžou účastnit všichni studenti bez rozdílu pokročilosti.

Ve zkrácené verzi tohoto rozvrhu jsme cvičili i přes letní prázdniny. Prázdninový rozvrh měl 5 hodin ve třech trénincích za týden na tatami a jednu hodinu cvičení se zbraněmi na venkovním stadionu.

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

Nepravidelné aktivity

V roce 2010 organizoval klub osm seminářů (čtyři mezinárodní, tři klubové a jednu týdenní letní školu), 5 zkoušek technické vyspělosti a přibližně deset různých akcí pro svoje členy. Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české aikido kluby. Mezinárodní semináře organizujeme ve spolupráci s Českou federací aikido.

Seznam pořádaných seminářů následuje, pod ním jsou krátké profily jednotlivých učitelů. Fotky k mnohým z těchto akcí naleznete na stránkách <http://www.aikidovinohrady.cz/>.

- Leden 2010 – víkendový mezinárodní seminář – Stefan Stenudd (Švédsko, 6. dan)
- Duben 2010 – víkendové cvičení a práce na venkově v Těchonicích
- Květen 2010 – jednodenní klubový seminář – Zdenko Reguli (4. dan)
- Červen 2010 – víkendový mezinárodní seminář – Franck Noël (Francie, 7. dan)

- Srpen 2010 – týdenní letní škola v Třešti u Jihlavy – Martin Švihla (4. dan)
- Říjen 2010 – víkendový mezinárodní seminář – Franck Noël (Francie, 7. dan)
- Listopad 2010 – víkendový mezinárodní seminář – Stefan Stenudd (Švédsko, 6. dan)
- Prosinec 2010 – jednodenní klubový seminář – Zdenko Reguli (4. dan)

Profily učitelů pořádaných seminářů

Franck Noël (Francie, 7. dan)

Francouzský učitel Franck Noël je jedním z nejvýznamnějších evropských učitelů aikido v současnosti. Více než dvacet let byl technickým prezidentem francouzské organizace FFAAA, která má kolem 30.000 členů, dělá semináře po celém světě.

Od roku 1994 jezdí pravidelně dvakrát za rok do České republiky, kde je technickým garantem České federace aikido.

Více na <http://www.aikido-noel.com/>

Stefan Stenudd (Švédsko, 6. dan)

Stefan Stenudd je švédský učitel aikidó, spisovatel, novinář a vydavatel. Od roku 1991 mívá pravidelné semináře v České republice, na kterých pravidelně cvičí všichni starší představitelé tuzemského aikido.

Je viceprezidentem International Aikido Federation (IAF) a prezidentem švédské Budo federace.

Napsal několik knih o aikido, mimo jiné *Aikido – mírumilovné bojové umění*, která nedávno vyšla v češtině (přeložili ji učitelé našeho klubu).

Více na <http://www.stenudd.com/aikido/>

Zdenko Reguli (Slovensko, 5. dan)

Zdenko Reguli patří mezi nejstarší učitele aikido v Čechách a na Slovensku, je také trenérem judo. Momentálně žije v Brně, kde působí jako vedoucí katedry úpolů na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity. Vydal několik odborných i populárních článků a knih na téma aikido.

Další činnost

Školení trenéra 3. třídy

V březnu 2010 se v Praze uskutečnilo školení trenérů 3. třídy, které pravidelně organizuje Česká federace aikido. Jedním z lektorů byl Martin Švihla, účastnili se ho také 3 starší žáci z Aikido Vinohrady.

Výjezdy na semináře

Kromě seminářů organizovaných naším klubem se členové účastní i dalších seminářů blízkém okolí i v zahraničí. Mnohé z těchto výletů jsou i příjemné společenské akce, které utužují vztahy v klubu.

V dubnu 2010 jsme například strávili víkend v Těchonicích cvičením venku a zemědělskou prací pro o.s. Vaváky.

Prázdninové tréninky se zbraněmi venku

Během letních prázdnin jsme poprvé v historii klubu cvičili pravidelně i venku na stadionu – jeden trénink se zbraněmi týdně.

Propagace aikido

- V únoru a září 2010 proběhly v klubu úspěšné náборы nových členů.
- Na veřejných webových stránkách <http://www.aikidovinohrady.cz> vznikla nová sekce *Aikido texty*, do které přidáváme různé články týkající se našeho klubu – rozhovory s učiteli, ukázky z vydaných knížek, překlady zahraničních textů a podobně.
- 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

Pro své členy i širokou veřejnost vytváříme a publikujeme různé výukové materiály:

- V nakladatelství Argo jsme pomohli vydat knížku *Aikido – mírumilovné bojové umění* od švédského učitele *Stefana Stenudda*, který pravidelně navštěvuje náš klub.
- *Aikido slabikář* pro nejmenší studenty a začátečníky.
- 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 mezinárodních seminářů.
- **Svaz klubů mládeže** (www.skm-cz.net) – podporuje různé naše klubové akce a částečně nám pomáhá s náklady na nájem.

Již tradičně dobré vztahy máme s **TJ Sokol Praha Královské Vinohrady**, v jehož areálu cvičíme, spolupracujeme také se **Sokolským domem v Třešti** u Jihlavy a tamním oddílem aikido.

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

Shrnutí roku 2010

V průběhu roku došlo k rozšíření členské základny klubu i k přirozenému technickému růstu starších členů (což dokládají jejich úspěšné zkoušky na technické stupně). Zorganizovali jsme 7 víkendových seminářů (4 mezinárodní a 3 klubové) a jednu týdenní letní školu.

Tímto a také návštěvami seminářů v jiných městech a zemích se klub pomalu dostává do povědomí širší aikidistické veřejnosti. Počtem členů i úrovní organizovaných akcí se řadíme k významnějším klubům aikido v České republice.

Plány na rok 2011

Hlavní prioritou pro rok 2011 je udržet přirozený růst úrovně stávajících členů klubu, který umožní i další rozšiřování členské základny.

Hledáme také cesty, jak rozšířit počet a složení tréninků, případně obohatit činnost klubu o další aktivity (tréninky pro děti, pravidelná výuka shiatsu...).

I nadále chceme organizovat pravidelné klubové a mezinárodní semináře a další aikido akce a rozšiřovat spolupráci nejenom v České republice, ale i v zahraničí. Už máme pro rok 2011 naplánované 3 mezinárodní a 2 klubové semináře a letní školu.

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: +420 737 848 627
e-mail: martin@aikidovinohrady.cz

Údaje občanského sdružení

Název: Aikido Vinohrady Praha, o.s.
Sídlo: Černokostelecká 2792/42, Praha 10 - Strašnice, PSČ 100 00
IČ: 22689338
DIČ: CZ22689338
Číslo účtu: 2700020028/2010