



**AIKIDO VINOHRADY PRAHA, O.S.**



**VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2011**

## **OBSAH**

Aikido	1
Aikido Vinohrady Praha	2
Učitelé klubu	2
Naše hodnoty	3
Aikido Vinohrady Praha v roce 2011	4
Členská základna	4
Pravidelná výuka	4
Semináře	4
Profily učitelů pořádaných seminářů	4
Další činnost	5
Vnitřní kvalita klubu	6
Spolupracující organizace	6
Shrnutí roku 2011	7
Plány na rok 2012	7
Kontakt	8

## **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,
- sebeobranu.

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

## AIKIDO VINOHRADY PRAHA

Aikido Vinohrady Praha, o.s. podporuje a rozvíjí aikido: fyzickou, duševní i duchovní disciplínu, vytvořenou Moriheiem Ueshibou na základě 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 souvisejících s aikido, zejména takových, 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.

Cílovou skupinou klubu je mládež od 15 let a dospělí.

Naší hlavní činností je výuka japonského bojového umění aikido pro mládež a dospělé, která probíhá formou pravidelných tréninků.

Vedle pravidelné výuky organizujeme víkendové semináře aikido a týdenní letní školy. Společně jezdíme na víkendové semináře v jiných městech i zemích (převážně Slovensko, Německo a Francie) a pořádáme další aktivity pro členy klubu: společné výlety do přírody, kulturní, společenské i vzdělávací akce. Jako doplněk a pro regeneraci občas vyučujeme japonskou masáž shiatsu. Rozšiřujeme povědomí o aikido veřejnými ukázkami, ukázkovými hodinami a propagačními materiály.

## UČITELÉ KLUBU

Hlavními učiteli klubu jsou manželé Martin a Vanda Švihlovi. V roce 2011 začal pravidelně učit i jeden ze starších žáků klubu Michal Roder.

### 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 dalších 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.



### Michal Roder, 1. dan, trenér aikido 3. třídy

Začal cvičit aikido v roce 1997. V roce 2011 získal první dan a začal pravidelně vést jeden ranní trénink týdně. Studuje Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy se specializací na umělou inteligenci. Zajímá se o fotografování.



## NAŠE HODNOTY

Na členské schůzi 23. června 2011 jsme společně diskutovali o hodnotách, které jsou pro nás cenné: kvůli kterým cvičíme právě v Aikido Vinohrady a na nichž bychom chtěli dále stavět a rozvíjet je. Utříděním všech příspěvků vznikl tento přehled.

sounáležitost    vzájemné obohacení  
**pospolitost a přátelství**  
předávání zkušeností    zajímavé osobnosti  
společný čas mimo tréninky

radost a potěšení    vztah k sobě a druhým  
sebeobrana    **aikido**    pohyb a růst  
řemeslo a umění    budo – vznešená cesta

### kvalitní výuka

srozumitelnost  
pestrá a hravost  
kvalita učitelů  
osobní přístup

### všestranný rozvoj

duchovní rozměr  
oživení těla    přesah mimo dojo  
**lidské kvality**  
každodenní inspirace

k různým proudům  
a učitelům

### otevřenost

k nově příchozím    k jiným disciplínám

Tyto hodnoty nejsou úplným seznamem, ani dogmatem, spíše jde o otevřený koncept a vodítko pro zvažování rozhodnutí a sledování změn v dojo.

# AIKIDO VINOHRADY PRAHA V ROCE 2011

## Členská základna

V roce 2011 se náš klub rozrostl na 90 aktivních členů: mužů a žen od 12 do 46 let. Celkový průměrný věk je 30 let, nově přichozím je v průměru 26 let. Jsou mezi námi studenti středních i vysokých škol a pracující různých profesí. Díky tomu, že výuka probíhá i v angličtině, máme mnoho členů ze zahraničí: Anglie, Běloruska, Francie, Itálie, Portugalska, Ruska, Španělska, Ukrajiny a USA.

Stále nemáme dětský oddíl (děti u nás cvičily v sezóně 2008–2009), protože v současném nájmu v T.J. Sokol Královské Vinohrady nemůžeme získat časy vhodné pro dětské tréninky.

## Pravidelná výuka

Těžištěm naší práce je pravidelná výuka aikido pro mládež a dospělé. V roce 2011 probíhala výuka v rozsahu 11 hodin týdně, rozdělených do 7 večerních a 2 ranní tréninkové jednotky. Jedna tréninková jednotka byla věnována pokročilejším od technického stupně 4. kyu, ostatních hodin včetně pravidelných tréninků se zbraněmi se mohou účastnit všichni bez rozdílu pokročilosti.

Ve zkrácené verzi tohoto rozvrhu jsme cvičili i přes letní prázdniny: týdně 5 hodin ve třech trénincích na tatami a 1 hodinu cvičení se zbraněmi na venkovním stadionu.

Tuto výuku zabezpečovali až na výjimky hlavní učitelé klubu Martin Švihla, Vanda Švihlová a nově také Michal Roder.

V roce 2011 se v našem klubu začaly konat pravidelné hodiny pro budoucí učitele, zaměřené na základy didaktiky aikido.

## Semináře

V roce 2011 jsme pořádali sedm seminářů (čtyři mezinárodní, tři klubové a jednu týdenní letní školu). Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české aikido kluby. Mezinárodní semináře organizujeme ve spolupráci s Českou federací aikido.

Fotky k mnohým z těchto akcí naleznete na stránkách [www.aikidovinohrady.cz/fotoblog](http://www.aikidovinohrady.cz/fotoblog)

- únor: víkendový klubový seminář, *Martin Mlynár* (Slovensko, 5. dan)
- květen: jednodenní klubový seminář, *Zdenko Reguli* (Slovensko, 5. dan)
- červen: víkendový mezinárodní seminář, *Franck Noël* (Francie, 7. dan)
- srpen: týdenní letní škola v Třešti u Jihlavy *Martin Švihla* (4. dan)
- víkendový mezinárodní seminář, *Kouichi Tanaka* (Japonsko, 7. dan)

- říjen: víkendový mezinárodní seminář, *Franck Noël* (Francie, 7. dan)
- listopad: víkendový mezinárodní seminář, *Stefan Stenudd* (Švédsko, 6. dan)
- prosinec: jednodenní klubový seminář, *Zdenko Reguli* (Slovensko, 5. dan)

## Profily učitelů pořádaných seminářů

### Kouichi Tanaka (Japonsko, 7. dan)

Japonský učitel Kouichi Tanaka cvičí aikido od roku 1962, mimo to studoval karate a iaido. Do České republiky přijel poprvé v roce 1995 jako asistent Shoji Nishio senseie. Vyučuje zajímavé aikido obohacené jeho zkušenostmi s cvičením se zbraněmi. Do České republiky přichází pravidelně, v Praze byl ale tento rok poprvé. Jeho seminář jsme pořádali ve spolupráci s kluby Aikido Klub Praha, Aikido Dojo Plzeň a Aikido Praha.

### Franck Noël (Francie, 7. dan)

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

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

Více na [www.aikido-noel.com](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 [www.stenudd.com/aikido](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.

### Martin Mlynár (Slovensko, 5. dan)

Martin Mlynár je současným prezidentem Slovenské společnosti přátel aikido a vedoucím učitelem v Honkadori aikido dojo, které zahrnuje několik klubů na slovenském Pováží. Vede klub v Žilině.

## Další činnost

### Vývoj technické vyspělosti

Pro své členy jsme uspořádali patery zkoušky na nižší stupně technické vyspělosti kyu.

Jeden z našich členů, Michal Roder, získal technický stupeň první dan (černý pás), tři další členové získali první kyu, takže na černý pás kandidují.

V říjnu 2011 se v Třebíči uskutečnilo školení trenérů, které pravidelně organizuje Česká federace aikido. Kvalifikaci trenér 3. třídy získali další tři studenti z Aikido Vinohrady.

### Výjezdy na semináře

Kromě seminářů organizovaných naším klubem se členové účastní dalších seminářů v blízkém okolí i v zahraničí. Ve větším počtu jsme navštívili například semináře těchto učitelů: Stefan Stenudd (letní škola), Joël Roche, Seishiro Endo a Philippe Gouttard.

Společné výlety na semináře jsou zároveň příjemnými společenskými událostmi, které utužují vztahy v klubu.

### Propagace aikido a nábor

Do náboru jsme se zapojili všichni: od diskuse nad klíčovými hodnotami a návrhu strategie po praktické provedení.

V rámci náboru, který probíhal především na začátku školního roku, jsme vytvořili propagační materiály (plakáty, brožuru, samolepky a ceduli na budovu, kde cvičíme) a připravili několik ukázek aikido. Začali jsme s novou organizací výuky, která nám umožňuje lépe zapojit členy všech úrovní pokročilosti do všech tréninků.

O našem klubu a jeho aktivitách psaly MF Dnes a Sedmička, magazín Maitrea zveřejnil rozhovor s Martinem Švihlou o aikido, seminářích pro muže a životním záměru. Založili jsme také stránku klubu na Facebooku:

[www.facebook.com/aikidovinohrady](http://www.facebook.com/aikidovinohrady)

Díky úspěšnému náboru se nám podařilo zvýšit celkový počet aktivních členů, tedy nejen získat nové členy, ale i udržet je mezi námi, a zároveň lépe oslovit mládež a snížit tak průměrný věk začátečníků. Přispěly k tomu i nové výukové materiály a společenské akce.

### Výukové materiály

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

V roce 2011 jsme vytvořili webové stránky [zacatek.aikidovinohrady.cz](http://zacatek.aikidovinohrady.cz), které pomáhají nejen našim novým studentům zorientovat se v prvních týdnech cvičení.

Na našem veřejném webu dlouhodobě nabízíme množství materiálů o aikido: mimo jiné překlady textů a rozhovorů s učiteli a elektronický aikido slabikář pro nejmenší studenty a začátečníky.

Na webu pro členy nabízíme další doplňující materiály a prostor k diskusi a spolupráci. Od roku

2011 tam také vytváříme materiály pro budoucí učitele aikido, s jejichž školením jsme začali.

Stále je v prodeji kniha *Aikido – mírumilovné bojové umění* (Argo, 2008) od švédského učitele Stefana Stenudda, který pravidelně navštěvuje náš klub.

### Společenský život klubu

Tři členové klubu začali velmi úspěšně organizovat nejrůznější pravidelné společenské akce pro celý klub: bowling, společné vaření nebo přípravu sushi.

### Nedělní škola shiatsu

Martin Švihla a Petr Jansa vytvořili Nedělní školu shiatsu – cyklus výuky shiatsu pro širokou veřejnost. Tuto školu absolvovalo několik členů klubu a někteří plánují se studiem shiatsu pokračovat.

## VNITŘNÍ KVALITA KLUBU

S velkým množstvím aktivit, kterým jsme se v roce 2011 věnovali, přišel přirozený rozvoj spolupráce a rozdělení odpovědnosti v rámci klubu.

Členové se zapojovali do práce v klubu již v předchozích letech. Až tento rok jsme však našli způsoby, jak opravdu pracovat společně. Toto jsou výsledky naší činnosti a konkrétní lidé, kteří k nim přispěli:

- Hodnoty klubu: do vytváření hodnot klubu (viz výše) se zapojila celá členská schůze. To byl vlastně moment, kdy jsme objevili krásu společné práce.
- Nový náborový plakát jsme navrhovali společně, vizuální podobu mu dal Aleš Výmola. Malou brožuru o klubu navrhla Georgia Aslanidou. Letos jsme také na budovu, kde cvičíme, zavěsili velkou propagační ceduli, produkoval ji Adam Nohejl a zavěsil Jaroslav Spurný. Průběžnou propagaci seminářů a údržbu webů zabezpečují hlavně Martin Švihla a Jaroslav Hejlek.
- Nádherné obrázky činnosti klubu průběžně fotili Georgia Aslanidou a Michal Roder. Video z jednoho semináře natočil a sestříhal Vladimír Šedivý.
- Ladění rozvrhu a systému výuky (hlavně začátečníků) provedl Martin Švihla na základě připomínek starších i mladších členů klubu.
- Na přípravě a průběhu seminářů se obvykle podílí mnoho z nás, bohužel zde není prostor vyjmenovat všechny.
- Letní školu svojí osobitou výukou pohybu obohatila Anna Caunerová.
- Dva cykly Nedělní školy shiatsu i pro mnohé členy klubu vedli Petr Jansa, Martin Švihla a Anna Caunerová.
- Různé kulturní a společenské akce pro členy klubu vymýšlejí a připravují hlavně Lucie Arlethová, Luboš Šebesta a Jakub Brešnajdr.
- Inspirací k profesionalizaci běhu klubu přispívá Jakub Sedmihradský, výborné postřehy v této oblasti přináší i Nikolaj Gelement, Radek Příbyl a Dan Čada.
- Informační systém klubu pro správu členské základny a statistické vyhodnocování jejího vývoje naprogramovali Martin Švihla a Jaroslav Hejlek, daty ho naplnili Vanda Švihlová a Vladimír Šedivý. Elektronickou konferenci pro pracovní komunikaci založil Adam Nohejl.
- O účetnictví a daňová přiznání se už dlouhodobě starají Vanda Švihlová a Radek Příbyl.
- Tuto výroční zprávu napsali Martin Švihla a Adam Nohejl.

Na běhu klubu se nás různými způsoby podílí mnohem víc, takže seznam není úplný. Díky patří všem členům dojo za to, že přináší svoji osobitost a zanícení a pomáhají tak vytvářet vnitřní kvality našeho klubu i jeho příjemnou atmosféru.

## SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE

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

- Česká federace aikido – zastřešuje náš klub po technické stránce, garantuje zkoušky technické vyspělosti a spolupracuje s námi při organizaci mezinárodních seminářů.  
Více na [www.cfai.cz](http://www.cfai.cz)
- Svaz klubů mládeže – podporuje různé naše klubové akce a částečně nám pomáhá s náklady na nájem.  
Více na [www.skm-cz.net](http://www.skm-cz.net)

V roce 2011 jsme navázali spolupráci i s radnicí Prahy 2.

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

Všem těmto organizacím i dalším partnerům, děkujeme za jejich podporu.



## SHRnutí ROKU 2011

V průběhu roku došlo k rozšíření členské základny klubu i k přirozenému technickému růstu starších členů. 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.

Podářilo se nám rozvinout spolupráci na krátkodobých i dlouhodobých projektech uvnitř klubu, díky čemuž se nám podařil úspěšný nábor členů, ale hlavně je to znakem zdravého vývoje klubu a základem jeho růstu v dalších letech.

## PLÁNY NA ROK 2012

Hlavní prioritou pro rok 2012 je udržet přirozený rozvoj klubu: v technické vyspělosti, jako komunity i jako organizace, což umožní i další rozšiřování členské základny.

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

Nadále chceme organizovat pravidelné klubové a mezinárodní semináře a další akce spojené s aikido a rozšiřovat spolupráci v České republice i v zahraničí. Už máme na rok 2012 naplánované tři mezinárodní semináře, tři klubové semináře a letní školu.

Důležité je pro nás rozvíjet vnitřní kulturu dojo a spolupráci uvnitř klubu. Obojí je cestou k naplnění uvedených plánů.

## **KONTAKT**

### **Webové stránky**

[www.aikidovinohrady.cz](http://www.aikidovinohrady.cz)

### **Facebook**

[www.facebook.com/aikidovinohrady](https://www.facebook.com/aikidovinohrady)

### **Místo cvičení**

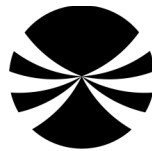
Aikido Vinohrady Praha  
T.J. Sokol Praha Královské Vinohrady  
Polská 1/2400 (Riegrovy sady)  
120 00 Praha 2

### **Kontakt pro informace**

Martin Švihla

mobil: +420 737 848 627

e-mail: [martin@aikidovinohrady.cz](mailto:martin@aikidovinohrady.cz)



### **Aikido Vinohrady Praha, o.s.**

Černokostelecká 2792/42  
100 00 Praha 10-Strašnice  
IČ: 22689338