

Co sledujeme u cvičení na stupně kjú?

Dokument pro interní potřeby Aikido Praha Vinohrady, verze 6.9.2026

Napsal Martin Švihla, s připomínkami dalších učitelů a studentů klubu

Záměr dokumentu

Tento text vznikl v Aikido Praha Vinohrady jako podpora pro členy komise u cvičení na stupně kjú, mohou je také použít učitelé a studenti u přípravy studentů na jednotlivé stupně. Dokument se vztahuje k [“Požadavky na stupně kjú”](#) České federace aikido, nicméně obecné úvahy a posloupnost výuky by mohly fungovat i pro jiné kluby, organizace a zkušební řády.

Obsah dokumentu

- Obecně o cvičení na stupně kjú
- Rozvoj v aikidó a stupně kjú jsou individuální záležitost
- Jednotlivé stupně 6.-1. kjú
- Zpětná vazba po cvičení na stupně kjú
- Příloha 1: Etiketa vytvářející rámec cvičení na kjú
- Příloha 2: Pozvánka k neutrálnímu postoji členů komise
- Příloha 3: Úvaha o významu cvičení na kjú a metafora s hudbou

Doporučení – příprava

Pro učitele a budoucí zkušební komisaře navrhuji, abyste si před čtením tohoto dokumentu vyplnili dotazník [W Zkušební komisaři ČFAI - dotazník od Zdenko Reguli.docx](#) .

Může vám pomoci přemýšlet o hodnocení technických stupňů v širších souvislostech.

Studenti, které zajímá smysl a obsah cvičení na stupně kjú, mohou rovnou přeskočit na následující stránku.

Jazyková poznámka

Slovo “zkoušky” má v češtině značně traumatickou konotaci spojenou se zkoušením ve školství – tedy také se známkováním, stresem před vysvědčením a/nebo vyhazováním ze zkoušek na vysoké škole. Podobně i slovo “komise” může u kandidátů vytvářet nepříjemné asociace. Mnoho lidí tak nechce dělat “zkoušky” na aikidě, protože podle jejich slov “v dospělosti už žádné zkoušky dělat nepotřebují”. Hodilo by se nám tedy používat jiné slovo – naše stupně kjú jsou totiž úplně jiný koncept než známky ve škole.

Anglické “grading” ani karatistické “páskování” nejsou moc použitelná.

Pokud nenajdeme společně jiné vhodné slovo (úvahy a nápady jsou vítané), používám v tomto textu místo slova “zkoušky” slovní spojení “cvičení na stupně kjú”.

Místo slov “zkušební řád” používám termín “Požadavky na stupně kjú”.

V textu není jednotný přepis japonských termínů – v popisu používám český přepis, v názvech technik anglický (který je použitý ve “zkušebním řádu ČFAI”).

Obecně o cvičení na stupně kjú

Cíle cvičení na stupně kjú:

Pro studenty

1. Pedagogické schody, které pomáhají studentovi osvojit si základní aikido dovednosti (znalost technik, kvalita cvičení...).
2. Příležitost cvičit v kontextu vystoupení před ostatními ("performance") – tedy ukázat techniky bez toho, aby je předtím ukázal učitel. To vyžaduje udělat si v technikách pořádek a zároveň si je "samostatně" osvojit – na dané úrovni je zvládnout a "přivlastnit si je".
3. Příležitost zažít nové fyzické, technické i psychologické výzvy.
4. Příležitost naučit se něco nového – cvičení na stupně je emočně vypjaté a pokud se student v této atmosféře naučí něco nového (o sobě nebo technicky), obvykle si to zapamatuje na celý život.
5. Iniciace do nové úrovně cvičení (do dalšího stupně).

Pro členy komise a učitele

1. Zpětná vazba k našemu učení – když studenti cvičí na technické stupně, vidíme, co jsme je naučili, co v učení i v klubu funguje a co můžeme zlepšit.
2. Příležitost povzbudit studenty do dalšího cvičení a dát jim na další cestu užitečnou zpětnou vazbu.

Pro dódžó

Pro členy klubu může být zajímavé sledovat cvičení svých spolužáků a také vědět, že dódžó se kvalitativně rozvíjí a že postupovat po stupních kjú je součástí aikida.

Je důležité si hned na začátku uvědomit, že cvičení na stupně kjú je důležitá zkušenost a mezník pro kandidáty a úkolem komise je vytvořit prostředí, ve kterém kandidáti můžou z této zkušenosti vytěžit co nejvíce.

Atmosféra

Atmosféra by měla být slavnostní a formální (jiná nálada než trénink nebo seminář) – toho docílíme:

- Sledováním obvyklého / standardizovaného postupu cvičení na kjú a respektováním etikety (viz níže a příloha 1).
- Použitím jasného hlasu při udílení instrukcí.

Nicméně je hezké odlehčovat vážnost a formálnost události lidskou komunikací a občas i humorem, hlavně na první stupně. Na vyšší stupně může psychologický tlak i fyzická náročnost stoupat, avšak **výzva by vždy měla být přiměřená aktuálnímu stavu konkrétního kandidáta.**

Respekt jako základní východisko

Technika aikida má zachovat a posílit fyzickou a mentální integritu obou partnerů. Základní východisko a důležitý sledovaný princip je tedy upřímný respekt k sobě i k partnerovi a také dodržování základní formální etikety (*reigisahó*).

Příkladem takového chování je například, že

- Kandidát neubližuje svým partnerům, tori cvičí ohleduplně s ohledem na Kkeho možnosti, respektuje signály bolesti (klepání, bolestivá grimasa ...).
- kandidát se vyhýbá agresivitě, pýše, pomstychtivosti, nezdvořilosti ...
- Tori se bezstarostně neotáčí k ukemu zády.

Tohle je důležité z bezpečnostního hlediska a také z důvodu zachování atmosféry naší společné práce v aikidě. Pokud by došlo k verbálnímu nebo fyzickému porušení tohoto principu (i kdyby to bylo nedopatřením), komise by na to měla ihned upozornit a požádat o pozitivní chování k sobě i/nebo druhým.

Komunikace a interakce

Může se stát, že studenti neslyší instrukci a cvičí něco jiného. To je úplně normální a je dobré instrukci zopakovat nebo upřesnit. Někdy se dokonce studenti zeptají, když nerozumí, to je známka toho, že se o sebe umí postarat.

Členové komise mohou na studenty mluvit, navrhnout jiná technická řešení, doplňovat instrukce, požadovat jiné varianty techniky, usměrňovat rychlost nebo sílu cvičení, uklidňovat, podporovat ... Tato komunikace by však neměla sklouznout do vzájemné diskuze nebo polemiky.

Členové komise by také měli zůstat neutrální (tj. neměli by hodnotit cvičení v jeho průběhu slovy jako “výborně, super” nebo “to je celé špatně”).

Obecně k hodnocení

U stupňů kjú je důležité hlavně provedení technik z dokumentu “[Požadavky na stupně kjú](#)”, tedy znalost technik a jejich provedení.

U každého stupně se však díváme na kandidáty i z hlediska těchto bodů:

- výstavba technik (vstup, vedení, dokončení), znalost technických detailů
- pohybová / tělesná kvalita – postoj, tělesná integrita, spolupráce horní a spodní části těla
- kontakt a sladění se s partnerem
- cvičení v roli ukeho – na daný stupeň by měl kandidát zvládnout cvičit techniky jako tori i jako uke
- etiketa a chování se (viz. výše kapitola “Respekt jako základní východisko”)

Rozvoj v aikidó a stupně kjú jsou individuální záležitost

Je důležité uvědomit si, že zvládnutí všech stupňů kjú a dosažení 1. danu trvá obvykle 5-7 let. Cvičení na stupně kjú může pro studenty sloužit také jako motivační a povzbuzující faktor, který je udrží u cvičení po tuto dlouhou dobu a dá jim impulzy potřebné pro jejich rozvoj.

“Požadavky na stupně kjú” a také následující poznámky k jednotlivým stupňům jsou jakási doporučení, avšak každý člověk je jedinečný, rozvíjí se svým tempem a získává kompetence ve svém vlastním pořadí.

To znamená, že členové komise by měli vést cvičení na stupně tak, aby každý konkrétní kandidát měl příležitost ukázat (a zažít) to nejlepší, co v něm/ní je.

A pokud některá kompetence chybí, u hodnocení je vždy potřeba zvážit i to, že student může tuto kompetenci nabýt později – pokud zůstane cvičit. Jak píšou na začátku tohoto odstavce – u každého cvičení na stupně bychom si měli být vědomi časového horizontu 5-7 let, během kterého by si měli osvojit studenti obsah stupňů kjú a dívat se na jejich cvičení z tohoto odstupu a s pozitivním předpokladem pro budoucnost.

6. kjú

Tohle je první cvičení na technický stupeň v aikido a jeho cílem je, aby lidé začali dělat technické stupně a uvědomili si, jak jim to může pomoci v jejich rozvoji. Atmosféra by měla být opravdu uvolněná a přátelská.

Studenti předvádějí základní kroky, pády a útoky.

- Drobné detaily neřešíme, případně nabízíme lepší variantu.
- Základní kroky by měli zvládnout všechny, můžeme jim s tím pomáhat, můžou se dívat kolem.
- Pády *mae* a *uši-ro ukemi* můžou dělat v jejich vlastní dynamice, výšce a plynulosti.
- U útoku úchopem je možné připomenout jasný záměr a to, že nechytají pouze ruku, že mají záměr kontrolovat celého partnera.
- Znalost japonských názvů cvičení a technik není na tento stupeň příliš důležitá. Komise názvy jasně hlásí (aby se je kandidáti učili), avšak k správnému provedení může kandidáty navést i vysvětlením v češtině nebo angličtině.

Na závěr (pokud víme, že to zvládnou), můžeme navrhnout *suwari waza kokyu ho* jako “něco navíc”.

5. kjú

U tohoto stupně poprvé cvičí techniky.

V ideálním případě (avšak ne nutně) by mohli zvládnout:

- Zůstat vzpřímení během technik, ideálně i během přechodu ze stoje do kleku u *ikyō*.
- První krok dělat dopředu a do strany.
- Rozlišovat *omote* a *ura* (tj. první krok dopředu a před partnera pro *omote* nebo dopředu a za partnera pro *ura*).
- Závěrečné gesto u házení (*irimi nage*, *shiho nage*) dělat krokem tou nohou, která je blíž k partnerovi a zůstat přitom vzpřímení.
- Znehybnění dělat v sedu na prstech (*kiza*) a ne na nártách (*seiza*).
- Je hezké (ne nutné), když po znehybnění tori vizuálně kontroluje ukeho a vstává ve stejném čase jako uke – tedy uvědomuje si spojení s partnerem i mezi technikami.
- U tohoto stupně by už studenti měli začít rozlišovat názvy základních technik v japonštině.

Tyto principiální věci bychom měli naučit studenty předem a pokud je neznají, měli bychom jim je připomenout během nebo po cvičení na stupně. Jak píšu výše, popsané body jsou spíše ideál, takže pro úspěšný postup na 5. kjú stačí znalost a zacvičení daných technik a rozlišení *omote* a *ura*.

Na závěr zkoušek (i u dalších stupňů) je hezké dát *suwari waza kokyu ho*.

4. kjú

U tohoto stupně začíná být zajímavá technická komplexita. U 5. kjú téměř všechny techniky začínaly z *ai hanmi vztahu* (*ai hanmi katatedori* a *shomen uchi*) a první krok byl zároveň začátkem techniky. U 4. kjú je často potřeba nejdříve vstoupit (změnit úhel a postavení nohou), abychom mohli začít dělat techniku (*gjaku hanmi katate dori*, *yokomen uchi*). Navíc:

- Pro různé techniky je potřeba použít různou strategii – ponechat úchop a využít ho (*kokyu nage*) nebo se naopak osvobodit z úchopu (*kote gaeshi*).
- Různé techniky vyžadují různé osvobození z úchopu – *ikkyō*, *irimi nage*, *kote gaeshi*.
- Detaily v provedení techniky určují úspěšnost – například je rozdíl, jestli u *kote gaeshi* kontrolujeme/držíme svým úchopem partnerovu ruku, zápěstí, předloktí nebo loket (správně by to mělo být zápěstí) a jakým způsobem máme na partnerovi položeny svoje ruce.

- Na 4. kjú také začíná plynulost cvičení – je hezké, když například *yokomen uchi shiho nage* cvičí plynule (na útok navazuje vstup, na vstup navazuje technika a její dokončení, uke se během pohybu nezastaví).
- Je zajímavé přidat trochu cvičení v *suwari waza*.

Tento stupeň je pro studenty dobrým úvodem k uvědomění si technické complexity na jednoduchých útocích a technikách. U hodnocení rozhodně netrváme na 100% technické přesnosti. Nicméně pokud byly zjevné nebo opakující se technické nepřesnosti, můžeme na ně u zpětné vazby upozornit. A také můžeme studentům připomenout, že tato technická znalost a přesnost se jim bude hodit u 3. kjú, protože když nebudou u složitějších útoků a technik dostatečně přesní, tak bude pro ně těžké techniku zacvičit.

3. kjú

Na 3. kjú přibývá technická i pohybová komplexnost – je tam více útoků, jsou složitější a jsou náročnější na provedení.

Kromě schopnosti zacvičit dané techniky (tj. technická znalost) sledujeme také tyto dva doplňující se aspekty cvičení (hlavně u *katate ryote dori*, *ryote dori* nebo *ushiro ryote dori*):

- Schopnost plynule pohybovat nohama a vyřešit situaci pohybem v prostoru – pohyb nohou vytváří techniku.
- A zároveň schopnost ponechat horní polovinu těla vzpřímenou, uvolněnou, integrovanou a v rovnováze. Ruce jsou v prostoru před tělem a logicky spolupracují.

(Opakem tohoto požadovaného chování je, když tori stojí na místě a snaží se udělat techniku rukama.)

U tohoto stupně je dobré nechat kandidáty cvičit základní znehybnění (*ikkkyo*, *nikkyo*, *sankyo*, *yonkyo*), aby bylo zřejmé, že rozlišují detaily v přechyceních a úchopech (pokračování snahy o technickou přesnost, která byla naznačena na 4. kjú).

Také přibývá požadavek na jistou plynulost (*kokyu nage* z různých útoků) – tady by se tori měl pohybovat plynule tak, že nezastaví ukeho v momentu útoku a naopak využije jeho hybnost a záměr chytnout nebo seknout. Hodnotíme také schopnost ukeho držet rukama (například v *ryote dori*), zůstat v kontaktu a zároveň volně pohybovat nohama a umožnit torimu logicky dokončit *kokyu nage*.

Na tento stupeň by měla být zkoušená i *suwari waza*.

2. kjú

Pohybová a technická komplexnost dále roste.

Oproti předchozímu stupni přibývá:

- *hanmi handachi waza*
- vysoké pády (alespoň z *koshi nage*)
- pokročilá technická znalost: složité situace, ve kterých je potřeba najít vhodné řešení (například *kata men uchi ikkyo* a *shiho nage*...)
- větší nároky na integritu těla a pohyb nohou (*ushiro ryo kata dori*, *ushiro ryote dori*, *juji garami*)
- dynamika útoku a vstupu do techniky (*chudan cuki*, *jodan cuki*)

Tyto věci nemusí být zvládnuté perfektně, avšak je potřeba, aby o nich studenti měli povědomí a pochopili, že přes ně vede cesta k dalšímu rozvoji.

1. kjú

Tento technický stupeň je příprava na 1. dan – technicky i psychologicky. Rytmus zkoušení i komunikace se studenty by měly co nejvíce připomínat cvičení na 1. dan, samozřejmě s přihlédnutím na možnosti kandidátů.

- V cvičení by měly být jasně znát znalosti všech technik ze seznamu “Požadavky na stupně kjú”.
- Měla by se začít objevovat struktura cvičení (rozlišení a provedení těchto tří kroků):
 - a. vstup (*tai sabaki* mimo linii útoku, kontrola osy partnera)
 - b. vedení (pohyb prostorem, neustálé vychýlení partnera)
 - c. dokončení (hod nebo znehybnění)
- *Suwari* a *hanmi handachi waza* by měly být plynulé pohybově i technicky.
- Chování na tatami (*reigi* a *ki mochi*) by mělo odpovídat požadovanému chování na 1. dan (a pokud některé z těchto věcí nejsou naplněny, kandidát by měl dostat zpětnou vazbu, že na 1. dan to nemusí být tolerováno). Příklady požadovaného chování:
 - a. tori respektuje ukeho integritu (viz. výše kapitola “Respekt jako základní východisko)
 - b. tori se neotáčí k ukemu zády v čase mezi technikami – stále ukeho vidí
 - c. tori začíná vnímat prostor kolem a organizuje cvičení – např. když se s partnerem dostanou u cvičení někam, kde mají málo prostoru (ke komisi, do kouta, k jiné dvojici), odvede ukeho na lepší místo
 - d. tori neztrácí rozvahu, i když se něco nepovede
 - e. tori zbytečně (ve stresu) nezrychluje cvičení

Cvičení by mělo být plynulé a uvolněné, na druhé straně, rozhodně nemusí být rychlé nebo dynamické, spíše naopak. Pokud se kandidáti snaží o rychlost na úkor kvality, můžeme je na to upozornit a pozvat je k pomalejšímu cvičení.

V případě, že kandidáti postoupili úspěšně na 1. kjú, je důležité dát jim doporučení, co můžou zlepšit pro stupeň dan (viz níže kapitola o zpětné vazbě).

Zpětná vazba po cvičení na stupně kjú

Jak jsem napsal na začátku – v průběhu celého ceremoniálu cvičení na stupně kjú jsou důležití kandidáti a komise by jim měla pomoci posunout se na jejich cestě. K tomu má sloužit i zpětná vazba na závěr cvičení na stupně, která je nedílnou součástí tohoto procesu.

Já osobně se u zpětné vazby rád nejdříve ptám kandidátů, jaké to pro ně bylo. Tím dávám prioritu jejich zážitku a také jim ho pomáhám zvědomit. Až pak mluvím o tom, čeho si všimla komise a co by mohli zlepšit nebo na co se můžou soustředit v dalším cvičení.

Avšak dávám si pozor, abych byl stručný a šel k tomu, co je opravdu důležité. Je zbytečné po úspěšném postupu na další stupeň půl hodiny mluvit o tom, co kandidáti neudělali podle mě správně. Protože, ještě jednou, cvičení na stupně kjú je důležité pro studenty a my v komisi bychom měli jen jemně nabídnout další perspektivu bez zbytečného strhávání pozornosti naším směrem.

Příloha 1:

Etiketa vytvářející rámec cvičení na kjú

Na úvod si všichni kandidáti sednou do jedné řady před kamizou, komise sedí na straně. Pak se kandidáti spolu s komisí pokloní obrazu zakladatele, navzájem se ukloní kandidáti s komisí a pak se ukloní navzájem členové komise.

Člen komise čte jména kandidátů na daný stupeň, ti postupně v šikkó přecházejí do řady blíže před kamizu. Pokud má kandidát ukeho, který na daný stupeň necvičí, tento uke sedí vlevo od kandidáta, pár centimetrů za linií, na které sedí kandidáti. Když jsou nastoupeni, kandidát nejvíce vpravo řekne “rei”, všichni se ukloní najednou zakladateli, pak přejdou v šikkó do řady před komisí, pozdraví se úklonem s komisí, pak se ukloní ve dvojicích.

Když kandidát mění během cvičení ukeho, rozloučí se úklonem s odcházejícím partnerem a pozdraví se s přicházejícím.

Na konci cvičení je postup úklon stejný jako na začátku cvičení (ke kamize, ke komisi a s partnerem).

Závěrečný rituál po přečtení výsledků je stejný jako ten úvodní.

Poté komise pozve kandidáty k předání zpětné vazby k cvičení.

V jiných klubech nebo u jiných komisí (například u cvičení na stupně dan) tento postup může být zlehka jiný. Je dobré být pozorný, vnímat náznaky nebo se předem zeptat na požadovaný postup.

Příloha 2:

Pozvánka k neutrálnímu postoji členů komise

Pro členy komise je pozorování cvičení na stupně kjú skvělou příležitostí dívat se neutrálně a vidět věci tak, jaké v daném momentě jsou.

Pro to je dobré vědět, že jsme lidé a v nestranném hodnocení nám mohou bránit známé a dobře popsané hodnotitelské chyby.

Když o těchto přirozených tendencích víme, můžeme si jich všimnout a pak se jim vědomě vyhnout.

Tady je seznam několika z nich:

Halo efekt

Jedna výrazná pozitivní vlastnost kandidáta ovlivní celkové hodnocení. Například sebevědomé vystupování zapříčiní, že komise přehlídí chyby kandidáta.

Horn efekt

Opak halo efektu. Jedna negativní vlastnost snižuje celé hodnocení. Například je kandidát nervózní nebo působí nejistě.

Konfirmační zkreslení (confirmation bias)

Zkoušející si vytvoří hypotézu (klidně dlouho před cvičením na kjú) a následně hledá důkazy, které ji potvrzují. Například: „Tehle člověk bude určitě dobrý.“ nebo „Tehle na to asi nemá.“

Efekt prvního dojmu (primacy effect) a efekt posledního dojmu (recency effect)

První minuty mohou mít v hodnocení nepřiměřeně velkou váhu. Nebo naopak poslední část výkonu kandidáta může přebít vše předchozí.

Kontrastní efekt (comparison / contrast effect)

V případě, že výkon není hodnocen absolutně podle kritérií, ale relativně vůči ostatním kandidátům. Příkladem může být, když po výjimečně dobrém kandidátovi působí jiný kandidát slaběji, i když objektivně splňuje kritéria daného stupně. Toto je jedna z nejčastějších chyb, když se cvičení účastní více kandidátů na stejný stupeň.

Sympatie / podobnost hodnotiteli (similarity bias)

Členové komise mohou mít tendenci být mírnější k lidem, kteří mají podobný způsob cvičení, podobné názory nebo například společné zájmy.

Stereotypizace

Hodnocení pozitivně nebo negativně ovlivní představa spojená s určitou skupinou cvičenců. Například: věk, pohlaví, národnost či vzhled.

Samozřejmě, komise kromě samotného cvičení vždy přihlíží k věku a fyzickým schopnostem kandidátů, jejich osobnosti a také k jejich historii cvičení. Avšak je důležité dívat se na cvičení jednotlivých kandidátů jako na celek, vidět ho co nejvíce neutrálně, dělat si písemné poznámky a pak po cvičení konzultovat různé pohledy v rámci komise. Společným cílem komise je přiměřené hodnocení a také užitečná zpětná vazba pro kandidáty.

Příloha 3:

Úvaha o významu cvičení na kjú a metafora s hudbou

Pokud používáme ve výuce aikida technické stupně jako pedagogický nástroj a schody růstu, můžeme z cvičení na kjú hodně získat (viz cíle na začátku tohoto dokumentu).

Pokud naopak používáme technické stupně jako nástroj na hierarchizaci společenství aikida, budou vznikat různé podivné situace – lidé se začnou navzájem porovnávat a soutěžit, někteří lidé si udělají ze stupňů náhradu za svoji chybějící sebehodnotu a jiní je odmítnou dělat, protože se porovnávání nechtějí účastnit. Je tedy velmi důležité, jak o cvičení na stupně uvažujeme a jak ho prezentujeme studentům, aby pochopili jeho přínos a zároveň ho nebrali příliš vážně.

Často studentům říkám, že pokud někdo postupuje po stupnici kjú, vždy ví, kde ve vývoji v aikidu je a co se má naučit v příští fázi. A že pokud lidé cvičí aikidó a nedělají stupně kjú, tak po jisté době začnou stagnovat a točit se v kruzích. Neví, kterým směrem udělat další krok, a vlastně je k tomu ani nic nevede.

Na jaře 2024 jsem to říkal začátečníkům a jeden z nich, učitel hudby, se rozsvítil a řekl, že úplně stejné je to v hudbě. Prý lidé (volná citace), kteří se jednou za čas připravují na koncert a pak na koncertu hrají (mohou to být klidně amatéři nebo děti), se rozvíjejí a jejich zvědavost a zájem o hudbu se časem prohlubují. A na druhé straně lidé, kteří na koncertech hrát odmítají, po čase začnou stagnovat a učitel se s nimi velmi nemá o čem bavit.

A jiný muzikant mi potvrdil, že na konzervatoři měli “přehrávky”, na kterých před komisí učitelů jednou za pololetí předvedli, na čem (například v rámci kapely s kamarády) v poslední době pracovali.

Zdá se mi, že cvičení na kjú je cílem i atmosférou mnohem podobnější těmto koncertům a přehrávkám než zkouškám ve škole. Aikidó je umění, stejně jako hudba, takže bychom si z procesu učení se hudbě mohli vzít inspiraci i v tomto a dělat cvičení na stupně kjú a dan jako koncert pro sebe, pro přátele a pro naše učitele. Koncert, na který se musíme trochu navíc připravit, udělat si v některých věcech pořádek, dozvědět se něco extra a pak si užít tu trému a stres při vystupování před ostatními. Krok po kroku, stupeň po stupni, až se tréma ztratí a zůstane schopnost ukázat ze sebe to nejlepší.

Tak hodně štěstí ve vašem postupu i v podpoře postupu studentů!