



# AIKIDO PRAHA VINOHRADY, Z.S.



VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2014

# OBSAH

Obsah	2
Aikido	3
Aikido Praha Vinohrady	4
Aikido Praha Vinohrady v roce 2014	5
Poděkování členům klubu	9
Shrnutí roku 2014	10
Plány na rok 2015	10
Poděkování partnerům	11
Učitelé klubu	12
Kontakt	14

# 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 PRAHA VINOHRADY

Aikido Praha Vinohrady, z.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.

Naší hlavní činností je výuka japonského bojového umění aikido pro děti, 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.



# AIKIDO PRAHA VINOHRADY V ROCE 2014

## Členská základna

V roce 2014 cvičilo v klubu přes 90 dospělých lidí a 30 dětí a mladých lidí pod 16 let. Na konci roku máme kolem 120 aktivních členů od 8 do 58 let. Celkový průměrný věk dospělých je 33 let, nově přichozím je v průměru 32 let. Jsou mezi námi studenti základních, středních i vysokých škol a pracující různých profesí.

## Pravidelná výuka dospělých

Výuka pro dospělé probíhala v roce 2014 v rozsahu 10 hodin týdně, rozdělených do 7 večerních a 2 ranních tréninkových jednotek. Jedna tréninková jednotka byla věnována pokročilejším od technického

stupně 4. kyu, ostatních hodin včetně pravidelných tréninků se zbraněmi se mohou účastnit všichni členové bez rozdílu pokročilosti. Těchto tréninků se mohou účastnit i členové ze skupiny mládeže.

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 učitelé klubu Martin Švihla, Vanda Švihlová, Michal Roder a Lubomír Šebesta.

V roce 2014 se staly pravidelnými i mimořádné tréninky, které probíhají v neděli přibližně jednou za měsíc.





## Tréninky pro děti a mládež

V září jsme otevřeli nové lekce pro děti (8–12 let) a mládež (13–16 let) zcela v režii našeho klubu. Tréninky probíhají v pronajatých prostorech v centru Kosagym na Vinohradské ulici. Dětská skupina se okamžitě naplnila a aktuálně je v ní 20 dětí, tyto tréninky vedou Jaroslav Spurný a Adam Nohejl (oba trenéři 3. třídy). Lekce pro mládež navštěvuje aktuálně 10 cvičenců a vedou je Martin Švihla (trenér 1. třídy) a Jaroslav Hejlek (trenér 3. třídy).

## Vzdělávání trenérů

V roce 2014 jsme pořádali výroční školení trenérů České federace aikido, kterého se účastnilo 8 členů našeho klubu a mezi jinými školiteli ho vedl i Martin Švihla. Samozřejmě se účastníme hodin pro učitele na seminářích Francka Noëla. Učitelé klubu se také scházejí na pravidelných schůzkách, kde probírají praktické i teoretické záležitosti tréninků.

## Veřejné ukázky a média

V květnu jsme pořádali dvě ukázkové hodiny pro 40 studentů Gymnázia Litoměřická v rámci jejich projektu o japonské kultuře. Náplní tréninků byly obecné principy aikida a mladým se moc líbily.

Na začátku školního roku 2014/15 jsme pořádali čtyři velké veřejné ukázky. Dvě z nich byly na akcích související s japonskou kulturou – podzimní slavnosti Akimatsuri 2014 pořádané Japonskou společností v ČR a festival japonské popkultury NatsuCon 2014, který je pořádán pod záštitou Japonské ambasády. Třetí ukázkou byl celopražský Sportáček, na kterém jsme prezentovali aikido mezi 150 dalšími pohybovými aktivitami pro děti a mládež. A poslední byla ukázka na sousedské slavnosti Zažít město jinak v Belgické ulici, kde jsme poprvé v historii klubu také rozložili žiněnky na chodníku a zvali chodce, aby si s námi zacvičili.

V rámci náboru jsme se také účastnili projektu Praha sportovní, který zastřešuje Hlavní město Praha.



Zaznamenali jsme také několik mediálních zásahů – v časopisu Fighter's magazin vyšel článek o semináři Francka Noëla, který jsme organizovali v říjnu. Byla to slavnostní událost, protože jsme letos oslavili 20 let od prvního Franckova semináře v České republice.

V prosinci se naše tréninky aikida pro mládež (13–16 let) objevili v anglickém časopisu pro české středoškoláky „Gate“.

Stať o našem klubu se také dostala do knížky o Svazu klubů mládeže, kterého jsme členem.

Z obvyklých propagačních médií jsme využívali náš web i facebook, experimentovali jsme s PPC inzercí. Spolu s profesionální grafičkou jsme vytvořili nové letáky pro nábor mládeže a také klubový roll-up banner.

## Semináře u nás

V roce 2014 jsme pořádali osm seminářů (tři mezinárodní, tři klubové, jedno školení trenérů

a jednu týdenní letní školu). Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejméně aktivní české aikido kluby. Mezinárodní semináře organizujeme ve spolupráci s Českou federací aikido.

Také jsme zorganizovali dva úspěšné společné semináře Aikida a Systemy s klubem Systema Prague.

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

únor: školení trenérů České federace aikido  
Pavel Munzar (Hradec Králové, 4. dan)  
René Novotný (Třebíč, 4. dan)  
Martin Švihla (Praha, 4. dan)

duben: Aikido a Systema,  
Martin Švihla (aikido)  
Dmitriy Teryokhin (systema)

červen: víkendový mezinárodní seminář  
Franck Noël (Francie, 7. dan)

srpen: týdenní letní škola v Třešti u Jihlavy  
Martin Švihla (4. dan)



- září: Aikido a Systema  
Martin Švihla (aikido)  
Dmitriy Teryokhin (systema)
- 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)

## Výjezdy na semináře

Fotky i obšírnější popisy těchto výletů najdete v naší fotogalerii na [www.aikidovinohrady.cz/fotoblog](http://www.aikidovinohrady.cz/fotoblog)

### Mnichov, Německo – Stefan Stenudd

Několik členů našeho klubu cestovalo na tento pravidelný jarní seminář pana Stenudda do Bavorska.

### Berlín, Německo – Jan Nevelius

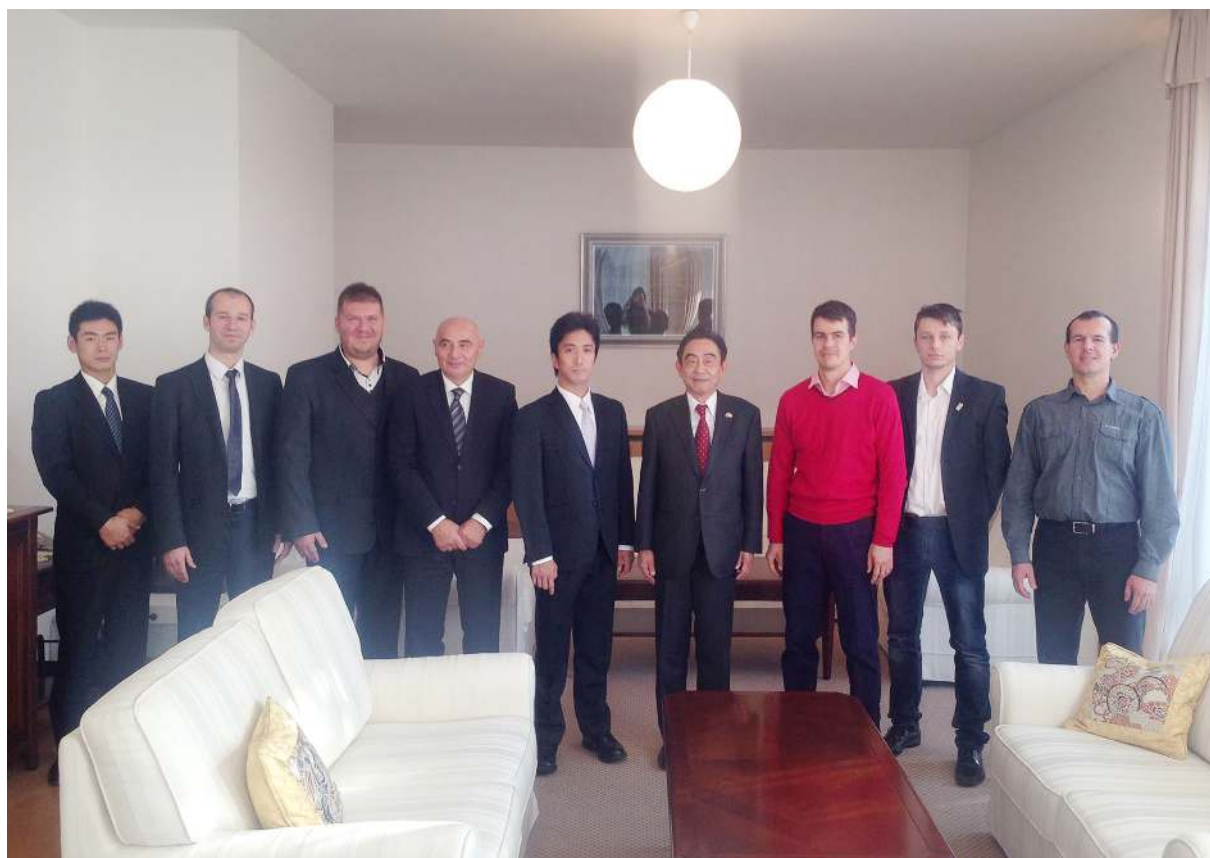
Na berlínský seminář jsme jeli pozvat tohoto švédského učitele do Prahy. Domluvili jsme termín na duben 2015 a také jsme si výborně zacvičili a navázali nové kontakty.

### Il d'Oleron, Francie – Franck Noël

Pět našich členů navštívilo v červnu dvoutýdenní letní školu našeho učitele Francka Noëla, který je jedním z nejvýznamnějších současných evropských učitelů aikido. Semináře na ostrově d'Oleron se účastnilo kolem 120 cvičenců z celé Evropy.

### Bratislava, Slovensko – Mitsuteru Ueshiba

Mitsuteru Ueshiba, pravnuke zakladatele aikido, navštívil v říjnu hlavní město Slovenska u příležitosti 20. výročí založení Slovenské asociace aikido. Tak jsme vyrazili seznámit se s tímto mladým japonským učitelem a zacvičit si se slovenskými přáteli. Výlet měl i společenské a „politické“ pozadí – náš učitel Martin Švihla byl pozván na oficiální oběd na japonskou ambasádu na Slovensku.





## Berlin, Německo – Franck Noël

V prosinci jsme jeli na Franckův seminář (a návštěvu pamětihodností) do Berlína.

## Semináře našich učitelů

Náš učitel Martin Švihla vedl na jaře 2014 semináře v Košicích a v Berlíně.

## Granty a podpora

V roce 2014 jsme poprvé v historii klubu zažádali o grantovou podporu Městské části Praha 2. Podali jsme projekty s názvy Nákup cvičebních zbraní pro oddíly aikido dětí a mládeže, Zabezpečení počátečního provozu nového místa tréninků aikida pro děti a mládež na Praze 2 a Zabezpečení hlavní činnosti klubu – provoz pravidelných tréninků. Všechny tyto žádosti byly přijaté a my získali podporu ve výši téměř 120 000 Kč. Všechny projekty úspěšně plníme a postupně je budeme uzavírat a vyúčtovávat na začátku roku 2015.

Také jsme získali pravidelnou roční podporu od Svazu klubů mládeže.

Tímto děkujeme MČ Praha 2 i SKM za poskytnutou finanční i další podporu.

## Organizační změny

V průběhu roku podstoupil náš klub několik strukturálních změn. Vzhledem k platnosti nového občanského zákoníku jsme na členské schůzi měnili stanovy a zlehka také název klubu. Další novinkou je, že od nového školního roku naši učitelé mají s klubem pracovní smlouvy a dostávají za svoji práci (symbolický) plat. Tyto a několik dalších vylepšení nás posouvají k struktuře stabilní a fungující organizace.

## PODĚKOVÁNÍ ČLENŮM KLUBU

V předchozích odstavcích je popsáno množství různé práce – učení, organizování, administrace, propagace, komunikace s partnery... Většinu této práce zabezpečují členové klubu, kteří k ní přistupují se stejným zápalem jako k samotnému cvičení aikida. Jen díky jejich nadšení a zapojení se klubu daří naplňovat jeho cíle v takové kvalitě.

Některá jména jsou zmíněna u jednotlivých aktivit, avšak na běhu klubu se nás různými způsoby podílí mnohem více. Díky patří všem členům dojo za to, že přinášejí svoji osobitost a zanícení a pomáhají tak vytvářet vnitřní kvality našeho klubu i jeho příjemnou atmosféru.

## SHRnutí ROKU 2014

Rok 2014 byl nejen časem intenzivního cvičení, ale také kvantitativního a organizačního růstu klubu. Jen v našem klubu jsme organizovali 8 seminářů a mnoho dalších jsme navštívili. Technický vývoj klubu pokračuje rovnoměrně a tomuto růstu se přizpůsobuje také pravidelná výuka, která se letos měnila k větší živosti a uvolněnosti.

Členská základna dospělých byla stabilní a otevřeli jsme i vlastní tréninky pro děti a mládež. Během výuky nadále rostou i noví učitelé klubu.

V rámci letošního náboru jsme vylepšili naši komunikaci – papírovou, webovou, facebook i newsletter – a pořádali jsme řadu veřejných ukázek.

Rozšířili jsme také naše kontakty v České republice i v zahraničí.

## PLÁNY NA ROK 2015

Plány na osmý rok existence klubu jsou jednoduché – pravidelně cvičit, nacházet novou inspiraci, vracet se k přirozenosti a tak postupně rozvíjet svůj lidský potenciál.

Konkrétní cíle pro příští rok jsou:

- » udržení a případné rozšíření členské základny,
- » udržení počtu tréninkových jednotek,
- » udržení počtu a kvality organizovaných seminářů,
- » naplnění hodin pro mládež ve věku 13–16 let a také větší provázanost skupin mládeže a dospělých,
- » využívání inspirace od jiných učitelů aikida i z jiných bojových umění,
- » zlepšování atmosféry a spolupráce uvnitř klubu.

Jednou větou – rozvíjet, posouvat a šířit to, co děláme už více než sedm let.

## PODĚKOVÁNÍ PARTNERŮM

Aikido Praha Vinohrady, z.s. spolupracuje zejména s těmito organizacemi:



**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.svaz-klubu-mladeze.cz](http://www.svaz-klubu-mladeze.cz)



**MĚSTSKÁ ČÁST  
PRAHA 2**

**Městská část Praha 2** – pomáhá nám s propagací a v letošním roce nás také podpořila granty na sport dětí a mládeže.  
Více na [www.praha2.cz](http://www.praha2.cz)



**Dům dětí a mládeže  
Praha 2**

**DDM Praha 2** – byl do června 2014 naším partnerem při výuce dětí a mládeže.  
Více na [www.ddm-ph2.cz](http://www.ddm-ph2.cz)

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.

V roce 2014 jsme udržovali přátelské vztahy mnohými aikido kluby u nás i v zahraničí a také s kluby tchai-ťi v Pardubicích (Jan Pletánek) a Systema Prague (Dmitriy Teryokhin).

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

## UČITELÉ KLUBU



### Martin Švihla

4. dan, trenér aikido 1. třídy

Bojová umění cvičí od roku 1988, aikido od roku 1995. 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, vede různé semináře osobního rozvoje a firemního vzdělávání (např. na téma konstruktivní řešení konfliktů pro manažery), je spolumajitelem kavárny Bio Zahrada 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 kavárnu Bio Zahrada na pražských Vinohradech a lesní školku Živé děti.



### Michal Roder

2. dan, trenér aikido 3. třídy

Začal cvičit aikido v roce 1997. V roce 2013 získal druhý dan, v současnosti pravidelně vede jeden ranní trénink. Vystudoval Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy se specializací na umělou inteligenci. Zajímá se o fotografování.





## Jaroslav Hejlek

1. dan, trenér 3. třídy

Aikido cvičím od roku 2008 a i přesto na každém tréninku objevuji něco nového, co se můžu naučit nebo na čem můžu zapracovat. V roce 2012 jsem složil zkoušky na 1. dan a zároveň začal učit aikido pro děti a mládež, což je něco, co mě opravdu velmi baví.



## Jaroslav Spurný

1. kyu, trenér 3. třídy

Mám rád pohyb a na aikidu mně baví vnímat své tělo a zároveň být v kontaktu s druhými lidmi. Důležitá je pro mně myšlenka pomáhat si navzájem. Aikido cvičím od roku 2007, v roce 2012 jsem začal vést dětský oddíl. Na cvičení dětí se mi líbí hravost, kterou do aikida přinášejí.



## Adam Nohejl

1. kyu, trenér 3. třídy

Cvičím od roku 2008. Snažím se v aikidu spojovat rozvoj svých fyzických možností, sebevyjádření a logiku pohybu vůči partnertovi. Od roku 2013 se podílím na výuce dětí a mám radost, když se nám daří objevovat svobodný a smysluplný pohyb společně.

# KONTAKT

## Webové stránky

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

## Facebook

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

## Youtube

[www.youtube.com/user/aikidovinohrady](http://www.youtube.com/user/aikidovinohrady)

## Místo cvičení

Aikido Praha Vinohrady

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 Praha Vinohrady, z.s.

Belgická 25/33

120 00 Praha 2

IČ: 22689338