



AIKIDO PRAHA VINOHRADY, Z.S.



VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2015

OBSAH

Obsah	2
Aikido	3
Aikido Praha Vinohrady	4
Aikido Praha Vinohrady v roce 2015	5
Poděkování členům klubu	9
Shrnutí roku 2015	10
Plány na rok 2016	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 2015

Členská základna

V roce 2015 cvičilo v klubu přes 90 dospělých lidí a 50 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. Aikido cvičí muži i ženy, jsou mezi námi studenti základních, středních i vysokých škol a pracující různých profesí.

Pravidelná výuka dospělých

Výuka pro dospělé probíhala v roce 2015 v rozsahu 10 hodin týdně, rozdělených do 7 večerních a 2 ranních tréninkových jednotek. Jedna tréninková jednotka byla věnována pokročilejšímu 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 2015 se stali pravidelnými i mimořádné tréninky, které probíhají v neděli přibližně jednou za měsíc.

Tréninky pro děti a mládež

V roce 2015 probíhaly také lekce pro děti (8–12 let) a mládež (13–16 let) v centru Kosagym na Vinohradské ulici. Dětská skupina má aktuálně 20 dětí, tyto tréninky vedou Jaroslav Spurný a Jana Chalupská (oba trenéři 3. třídy). Lekce pro mládež navštěvuje aktuálně 20 cvičenců a vede je Jaroslav Hejlek (trenér 3. třídy). Mnoho mladých z tohoto kroužku navštěvuje také lekce pro dospělé.



Další malý kroužek pod záštitou našeho klubu pro 10 dětí ve věku 6–12 let vede Jana Chalupská v Christian International School of Prague (CISP) na Legerově ulici.

Vzdělávání trenérů

V roce 2015 jsme se účastnili výročního 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 Noela.

V září 2015 jsme pro naše učitele organizovali zážitkový kurz první pomoci, zaměřený na zranění dětí.

Učitelé klubu se také scházejí na pravidelných schůzkách, kde probírají praktické i teoretické záležitosti tréninků.

Veřejné ukázky a média

Na začátku školního roku 2015/16 jsme pořádali tři velké veřejné ukázky. Dvě z nich byly na

akcích souvisejících s japonskou kulturou – podzimní slavnosti Akimatsuri 2015 pořádané Japonskou společností v ČR a festival japonské popkultury NatsuCon 2015, který byl pořádán pod záštitou Japonské ambasády. Třetí ukázka se konala na sousedské slavnosti Zažít město jinak v Belgické ulici, kde jsme také rozložili žíněnky na chodníku a zvali chodce, aby si s námi zacvičili. Bavili se u nás hlavně děti.

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

Semináře u nás

V roce 2015 jsme pořádali osm seminářů (čtyři mezinárodní, dva klubové, jeden seminář pro děti a jednu týdenní letní školu). Novinkou byl seminář s německou učitelkou Sylvii Mucke. Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejméně aktivní české aikido kluby. Mezinárodní semináře organizujeme ve spolupráci s Českou federací aikido.

únor: dvoudenní klubový seminář,
 Sylvia Mucke (Německo, 4. dan)



- duben: víkendový mezinárodní seminář,
Jan Nevelius (Švédsko, 6. dan)
- červen: víkendový mezinárodní seminář,
Franck Noël (Francie, 7. dan)
- seminář pro děti a mládež,
Jana Chalupská (ČR, 2. dan)
- srpen: týdenní letní škola v Třešti u Jihlavy
Martin Švihla (4. 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)

Fotky k mnohým z těchto akcí naleznete na stránkách www.aikidovinohrady.cz/fotoblog.

Výjezdy na semináře

Učitelé a členové klubu navštívili řadu seminářů v Evropě i Japonsku:

- březen: Stefan Stenudd (7. dan)
Mnichov, Německo
- květen: Seishiro Endo (8. dan)
Saku, Japonsko
- červenec: Seishiro Endo (8. dan) – Púchov,
Slovensko
- červenec: Franck Noël (7. dan)
Il d'Oleron, Francie
- říjen: Franck Noël (7. dan)
Stockholm, Švédsko
- prosinec: Stefan Stenudd (7. dan), Jan Nevelius
(6. dan), Jorma Lyly (6. dan)
Malmö, Švédsko

Fotky i obšírnější popisy těchto výletů najdete v naší fotogalerii na www.aikidovinohrady.cz/fotoblog.



Mezinárodní vztahy

Vztahy mezi kluby na mezinárodní úrovni udržujeme hlavně organizováním mezinárodních seminářů v Praze a návštěvami seminářů v zahraničí, vyjmenovanými výše.

V květnu 2015 jsme se však účastnili i další významné mezinárodní události na nejvyšší úrovni.

Hlavní učitel klubu Martin Švihla doprovázel prezidenta České federace aikido (ČFAI) Pavla Munzara na oficiální návštěvě Aikido Hombu Dojo, světové centrály aikido, v Tokiu. Spolu tvořili delegaci, která jednala o oficiálním uznání ČFAI japonskou centrálou. Jednání byla úspěšná a České federace aikido toto důležité uznání (Hombu Recognition) získala spolu s možností udělovat mezinárodní technické stupně Aikikai. Kromě jiného o tom informoval časopis Fighter's Magazine.

Společné akce

Kromě aikidistických akcí žijeme i dalšími společnými akcemi. Chodíme spolu na turistické výlety, sjíždíme vodu, organizujeme společný

bowling, biliárd, paintball nebo lasergame. V roce 2015 jsme také dvakrát brigádovали na Praze 2. Jednou za čas máme klubové přednášky, promítání fotografií nebo večírky, mezi kterými má výjimečné postavení naše tradiční vánoční párty.

Více na www.aikidovinohrady.cz/fotoblog.

Granty a podpora

V roce 2015 jsme plnili a úspěšně uzavírali přidělenou podporu Městské části Praha 2 z roku 2014. V závěru roku jsme podali žádost o podporu klubu na Magistrát hl. m. Prahy – o výsledcích se dozvíme začátkem roku 2016.

Také jsme získali pravidelnou roční podporu od Svazu klubů mládeže (SKM).

Tímto děkujeme Magistrátu hl. m. Praha, MČ Praha 2 a SKM za poskytnutou finanční i další podporu.



PODĚKOVÁNÍ ČLENŮM KLUBU

Jak rostou počty členů a aktivity klubu, zvyšují se i nároky na vnitřní strukturu a spolupráci v rámci klubu. Výzvou už není jen zabezpečení tréninků, seminářů a klubových akcí, ale také propagace, administrace grantů a podobně.

Společnou práci členů klubu tedy doplňujeme i výpomocí externích spolupracovníků: v roce 2015 to byli účetní, grafik, profesionální střihač videa a expert na internetovou propagaci.

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 zápallem 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 2015

Rok 2015 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, navíc jsme rozšiřovali tréninky pro děti a mládež. Mládež se začala také zapojovat na trénincích dospělých a tím překlenovat generační propast mezi dětmi a dospělými.

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 a účastnili se oficiálních událostí na nejvyšší mezinárodní úrovni.

PLÁNY NA ROK 2016

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

Plánujeme udržet počet a kvalitu tréninků pro dospělé a zlehka rozšířit tréninky dětí a mládeže. Také máme připravených několik mezinárodních seminářů. Je možné, že koncem roku 2016 budeme organizovat i seminář hostujícího japonského učitele a plánujeme opět navštívit Japonsko.

Vhledem k tomu, že Praha je v roce 2016 Evropským hlavním městem sportu, připravili jsme na podzim čtyřměsíční program akcí „Aikido pro Prahu 2016“ a ucházíme se o jeho podporu na Magistrátu hl. m. Prahy a také na MČ Praha 2. Pokud bychom uspěli, naše aktivity v nadcházejícím roce budou ještě pestřejší.

Rozšiřování klubu i jeho projektů nám dávají prostor zapojit více členů do aktivit kolem rozšiřování aikida.

Jednou větou – v roce 2016 budeme i nadále rozvíjet, posouvat a šířit to, co děláme už více než osm 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



Hl. m. Praha – v roce 2015 jsme zažádali o podporu fungování klubu a připravujeme spolupráci v rámci programu Praha – Evropské hlavní město sportu 2016.

Více na www.praha.eu



**MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 2**

Městská část Praha 2 – pomáhá nám s propagací a v roce 2015 nás také podpořila granty na sport dětí a mládeže.

Více na www.praha2.cz



Svaz klubů mládeže – podporuje různé naše klubové akce a částečně nám pomáhá s náklady na nájem.

Více na www.svaz-klubu-mladeze.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 2015 jsme udržovali přátelské vztahy s mnohými aikido kluby u nás i v zahraničí a také s několika kluby jiných bojových umění.

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

UČITELÉ KLUBU



Ing. Martin Švihla, PhD.

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.



Mgr. 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.



Bc. 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.



Jana Chalupská

2. dan, trenér 3. třídy

Aikido jsem začala cvičit v roce 2000 v Písku, kde jsem po čase začala vést tréninky dětí a dospělých. Po ročním pobytu v Norsku, i tady jsem samozřejmě cvičila :-), jsem

se vrátila do Prahy. V současnosti pracuji jako učitelka na 1. stupni základní školy na Vinohradech a vedu tréninky aikido dětí. Na aikido se mi líbí, že rozvíjím nejen své fyzické dovednosti, ale i komunikaci, vnímání druhých a sebe sama, volnost pohybu.



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 zpracovat. 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.



Ing. Luboš Šebesta

1. dan, trenér 3. třídy

S aikido jsem začal v roce 2007. Nejvíce mě na něm baví objevovat nové možnosti pohybu a přístupu k různým situacím.

V současnosti vedu několik tréninků do měsíce a organizuji aktivity mimo cvičení.



Jaroslav Spurný

1. dan, 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.



Mgr. 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

Facebook

www.facebook.com/aikidovinohrady

Youtube

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: info@aikidovinohrady.cz



Aikido Praha Vinohrady, z. s.

Belgická 25/33
120 00 Praha 2
IČ: 22689338