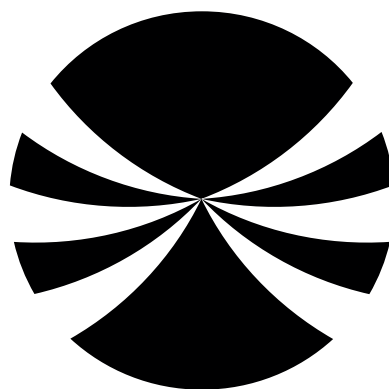




AIKIDO
PRAHA
VINOHRADY



VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2019



TELOVÝCHOVNÁ JEDNOTA
ISOKO, PRAHA
KRALOVSKÉ VINOHRADY



Hlavní město Praha



Městská část Praha 3

Děkujeme za podporu



*100

„Bez Sokola by nebylo legie,
bez legie by nebylo
Československo“

S. J. Sokol
1. S. J. Sokol
1862-1918





OBSAH

Události 2019	4
Aikidó	5
Aikido Praha Vinohrady	6
Aikido Praha Vinohrady v roce 2019	8
Poděkování členům klubu	14
Poděkování partnerům	15
Shrnutí roku 2019	16
Plány na rok 2020	17
Učitelé klubu	18
Kontakt	20

UDÁLOSTI 2019

Mezinárodní seminář pro děti a mládež, kterého se v Praze účastnilo 200 dětí z 5 krajín, studijní cesta šesti našich učitelů do Stockholmu, téměř každý měsíc jeden seminář v našem klubu... a mnohem více. Tento rok byl naplněný aikidem až po okraj. Pravidelné tréninky, cesty za cvičením po celé Evropě, semináře, které jsme organizovali v Praze a na dalších místech v ČR. A také spousta práce pro rozvoj a propagaci aikida: vytvořili jsme kurz aikida pro začátečníky, natočili jsme klubové video, máme nové webové stránky, ukázky pro veřejnost i dílna pro děti z dětského domova... pokud chcete vědět podrobnosti a vidět spoustu hezkých fotek, pokračujte ve čtení!



AIKIDÓ

Aikidó je japonské bojové umění, které prostřednictvím cvičení převážně obranných technik rozvíjí množství lidských kvalit. Trénink aikidó nabízí:

- » zajímavé a zdravé tělesné cvičení,
- » rozvoj osobnosti,
- » společnost přátelských a otevřených lidí,
- » sebeobranu.

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



AIKIDO PRAHA VINOHRADY

Aikido Praha Vinohrady, z.s. od svého založení v roce 2007 podporuje a rozvíjí aikidó – fyzickou, duševní i duchovní disciplínu, vytvořenou Moriheiem Uešibou na základě různých tradičních japonských bojových umění a jeho vlastního duchovního poznání.

Klub zprostředkovává veřejnosti aikidó jako nástroj všestranného rozvoje:

- » organizuje a zabezpečuje pravidelné tréninky a další vzdělávání formou seminářů a školení,
- » organizuje a zabezpečuje vyučování disciplín souvisejících s aikidó, 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 aikidó a související disciplíny.

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

Vedle pravidelné výuky organizujeme víkendové semináře aikidó a týdenní letní školy. Společně se vydáváme na semináře i mimo Prahu a do zahraničí (převážně Slovensko, Německo, Švédsko, Francie a Japonsko) a pořádáme mnoho dalších aktivit 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 aikidó veřejnými vystoupeními, ukázkovými hodinami a propagačními materiály.

Tréninky v klubu vede 9 trenérů a 4 asistenti z řad starších studentů. Na trénincích dětí pomáhají i občasní asistenti z věkové kategorie „mládež“. Tímto způsobem klub postupně vychovává další kandidáty na trenéry. Trenéři si rozšiřují svoji kvalifikaci na pravidelných školeních trenérů a dalších akcích.

Aikido Praha Vinohrady je zapsaný spolek a je členem České federace aikidó, která je uznaná centrálou světového aikidó Aikikai Hombu Dojo v Tokiu.





AIKIDO PRAHA VINOHRADY V ROCE 2019

Členská základna

V roce 2019 cvičilo v klubu kolem 180 lidí – přes 100 dospělých a 80 dětí a mladých pod 17 let. Aikidó cvičí muži i ženy ve věkových kategoriích od předškoláků až po seniory.



Pravidelná výuka dospělých

Výuka pro dospělé probíhala v roce 2019 **v rozsahu 13 hodin týdně** – v rozvrhu je 8 večerních hodin, 2 ranní hodiny a jedna polední hodina. Jedna hodina byla věnována pokročilejším od technického stupně 4. kjú výše, ostatních hodin, včetně pravidelných tréninků se zbraněmi, se mohli účastnit všichni členové bez rozdílu pokročilosti. Těchto tréninků se mohou účastnit i členové ze skupiny mládeže, což přispívá k překonávání generačních rozdílů. Přibližně jednou za měsíc se cvičilo i v neděli na speciálních tříhodinových trénincích. Tyto tréninky probíhají v Sokole Královské Vinohrady (Polská 1, Praha 2) a v Prostoru 8 (Šmilovského 8, Praha 2).

Ve zkrácené verzi tohoto rozvrhu **se cvičilo i přes letní prázdniny**: týdně 5 hodin 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, Lubomír Šebesta, Pavel Linhart a Vít Slaninka.



Základní kurz aikida

V září 2019 jsme otevřeli první skupiny našeho tříměsíčního Základního kurzu aikida, který má za cíl poskytnout úplným začátečníkům ucelené základy aikida – naučí se v něm základní pády, kroky a techniky, pracuje se v něm i s mečem. Účastníci v něm najdou pestrout mozaiku aikida a zároveň dostanou příležitost všestranně se rozvíjet.

Tréninky jsou vedené tak, aby jejich účastníci byli na konci v lepším stavu než na začátku – tedy plní energie, s úsměvem na tváři a čistou hlavou.

Tréninky pro děti a mládež

Ve školním roce 2019/2020 jsme tréninky pro děti rozšířili o 2 hodiny týdně na **6 tréninků pro děti a mládež za týden** v Prostoru 8. Tyto tréninky jsou pro skupiny nejmladších dětí (5–7 let), mladších žáků (8–12 let), starších žáků (9–13 let), anglicky mluvících dětí (8–13 let) a mládeže (13–17 let). V těchto skupinách je celkem přibližně 50 dětí. Tréninky dětí vedli Martin Švihla, Adam Nohejl a Milada Bouzidi (všichni trenéři 3. třídy).

Hodiny pro mládež navštěvuje aktuálně přibližně 20 cvičenců, vedli je Jaroslav Hejlek a Pavel Linhart (trenéři 3. třídy). Mnoho mladých z tohoto oddílu navštěvuje také tréninky pro dospělé.

Počínaje skupinou mladších žáků se děti připravují na technické zkoušky, které pořádáme pro všechny skupiny dvakrát ročně. Za školní rok tak děti v našem klubu složily kolem 50 úspěšných zkoušek na technické stupně (barevné pásy) od 6. do 4. kjú. Na tyto stupně pak plynule navazují ve skupinách mládeže a dospělých.

Vzdělávání trenérů

V roce 2019 jsme se účastnili **dvou školení trenérů České federace aikidó (ČFAI)**, kterých se zúčastnilo přes 15 členů našeho klubu - jedno bylo v Třebíči, druhé u nás na Vinohradech. Tato školení vede Martin Švihla (vedoucí učitel Aikido Vinohrady) spolu s René Novotným (ředitelem technické komise ČFAI). Další samozřejmostí je pak **účast na hodinách pro učitele** v průběhu seminářů významného francouzského učitele aikidó Francka Noëla.

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



Semináře v našem klubu

V roce 2019 jsme pořádali dvanáct seminářů – šest mezinárodních, z toho jeden pro děti, dva klubové, dvě školení trenérů, soustředění pro děti a mládež a týdenní letní školu. Mezinárodních seminářů, které organizujeme spolu s Českou federací aikidó, se pravidelně účastní 60–120 cvičenců.

Pravidelnými se staly **nedělní minisemináře** pro členy našeho klubu, které organizujeme přibližně jednou za měsíc. Říkáme jim „modré tréninky“ podle modrého tatami v Prostoru 8.

Výjimečný trénink taiji pro aikidisty vedl skvělý učitel Francois Hainry z Francie.

Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české aikidó kluby.

Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české aikidó kluby.

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



únor: školení trenérů 3. třídy České federace aikidó v Třebíči

Martin Švihla a René Novotný

duben: soustředění dětí a mládeže na Svobodném statku na Soutoku
učitelé Aikido Praha Vinohrady

víkendový mezinárodní seminář,
Jan Nevelius (Švédsko, 6. dan)

květen: víkendový mezinárodní seminář,
Gaston Nicolessi (Francie, 5. dan)

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

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

trénink taiji pro aikidisty
Francois Hainry (Francie)

září: školení trenérů 3. třídy České federace aikidó
Martin Švihla a René Novotný

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

listopad: víkendový mezinárodní seminář,
Stefan Stenudd (Švédsko, 6. dan)

víkendový mezinárodní seminář pro děti a mládež AIKIDOKIDS,
Adam Nohejl, Ana Nikolic (Švédsko), Delphine Vinsous (Francie), Iveta Sudorová (Slovensko), Martin Frankovič (Slovensko), Olga Stegura (Ukrajina), Miroslav Skala, René Novotný, Martin Švihla

prosinec: jednodenní klubový seminář,
Zdenko Reguli (Slovensko, 6. dan)

Mezinárodní seminář pro děti a mládež

„Aikido cvičení pro děti a mládež, inspirace pro učitele aikido“ – to je myšlenka této velké mezinárodní akce, kterou jsme pořádali v Praze již po druhé.

Na několika žíněnkách cvičilo 200 dětí a 50 dospělých z 20 klubů a 5 zemí ve 3 věkových kategoriích pod vedením 8 učitelů z Česka, Slovenska, Ukrajiny, Švédska a Francie.

Seminář jsme organizovali s podporou České federace aikido a Městské části Praha 2. Čestnou záštitu akci udělili Velvyslanectví Japonska v ČR a místostarostka Prahy 2 Ing. Alexandra Udženija.

Na akci vznikly krásné fotky a video – najdete je na našem webu.



Výlety za inspirací

Učitelé a členové našeho klubu navštívili v roce 2019 řadu víkendových i týdenních seminářů našich učitelů v Evropě. Například na seminářích Francka Noela jsme byli na jaře v Bratislavě na Slovensku i v Angletu ve Francii.

V létě jsme cvičením aikida strávili dva týdny na ostrově Oleron ve Francii. A také jsme byli s našimi mladými aikidisty poprvé na mezinárodním soustředění aikidistické mládeže ve Slovenském ráji.

Velmi výjimečná byla naše studijní cesta do Švédska: Fotky i obšírnější popisy těchto seminářů najdete v naší fotogalerii na www.aikidovinohrady.cz/fotoblog.

Stockholmská inspirace: jak učit aikido pro děti?

V květnu 2019 jsme se vydali na velkou pracovní cestu za aikidem do Stockholmu. Šest učitelů z našeho klubu, Martin Frankovic ze Slovenska, Misha Rogach z Ukrajiny navštívili Vanadis Aikidoklubb a Iyasaka Aikidoklubb, abychom se dozvěděli více o učení aikida pro děti a mládež.

Celý týden jsme cvičili na semináři i pravidelných trénincích pro dospělé, pozorovali jsme dětské tréninky, poslouchali přednášky a hodně mluvili o naší společné práci. A samozřejmě jsme si užívali památky, výlety i skvělá stockholmská bistra a kavárny.

Ze srdce děkujeme Urbanu Aldenklintovi, Janu Neveliovi, Jormu Lylymu a všem dalším učitelům a tréninkovým partnerům – za inspiraci i pohostinnost.

Veřejné ukázky a média

- » V březnu vedla Milada Bouzidi lekce aikida pro děti v dětském domovu Klokánek Hostivice (domově pro ohrožené děti).
- » V květnu jsme se zúčastnili jako zástupci aikidó dne sportu pro děti a mládež Ratolestfest 2019 na Náplavce.
- » Na začátku školního roku jsme pořádali velkou veřejnou ukázkou na akci souvisejících s japonskou kulturou – na podzimních slavnostech Akimatsuri 2019 pořádané Společností Japonců v ČR.
- » Výjimečné fotografie z naší letní školy nafotil Jan Hlavatý.
- » Další krásná fotky a videa vznikla na již zmíněném mezinárodním semináři pro děti a mládež v listopadu v Praze.
- » Aikido pro děti v našem podání na podzimním festivalu Sport pro Dvojku, který pořádá Městská část Praha 2. Dělali jsme půlhodinové ochutnávkové lekce a vystřídal se u nás asi 10 tříd z nejrůznějších škol. Bavili jsme se my, děti i paní učitelky.
- » V rámci náboru jsme se také zúčastnili projektu Praha sportovní, který zastřešuje Hlavní město Praha.
- » V průběhu roku jsme ve spolupráci se studiem Purestuff vytvořili několik fotografických cyklů a videí ilustrujících naše pravidelné tréninky.
- » Díky firmě Softmedia jsme aktualizovali naše webové stránky, které v současnosti obsahují doslova stovky článků o naší činnosti a o aikidě obecně.



Granty a podpora

V roce 2019 jsme získali grantovou podporu Městské části Praha 2 a MŠMT ČR v programu Můj klub. Poprvé jsme získali grantovou podporu Magistrátu hlavního města Praha.

Tímto děkujeme všem jmenovaným partnerům za podporu a celoroční spolupráci.

Společné práce a akce

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. **Do této práce se zapojuje více a více členů klubu.**

Kromě cvičení a rozvoje klubu **žijeme i dalšími společnými akcemi.** Chodíme spolu na turistické výlety, sjíždíme vodu, organizujeme bowling, biliár, paintball nebo lasergame. 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



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 aikidó. Jen díky jejich nadšení a zapojení se klubu daří naplňovat předsevzaté cíle v takové kvalitě.

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



PODĚKOVÁNÍ PARTNERŮM

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



Česká federace aikidó, z.s. – zastřešuje náš klub po technické stránce, garantuje zkoušky technické vyspělosti a spolupracuje s námi při organizaci mezinárodních seminářů.
www.cfai.cz



Magistrát hlavního města Praha – podpořil nás v rámci programu na podporu sportu a tělovýchovy.
www.praha.eu



**MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 2**

Městská část Praha 2 – pomáhá nám s propagací a v roce 2019 nás také podpořila finančně v rámci grantového programu pro oblast sportu.
www.praha2.cz



Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR – podpora v rámci grantového programu Můj klub.
www.msmt.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.

V roce 2019 jsme udržovali přátelské vztahy a vyměňovali si inspiraci s mnohými aikidó 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.

SHRNUTÍ ROKU 2019

V roce 2019 zlehka narostl počet našich pravidelných tréninků pro děti i dospělé. Organizovali jsme u nás dvanáct velkých aikido akcí a hodně jsme za aikidem cestovali – na seminářích v zahraničí jsme strávili přes 2 měsíce roku. To všechno přináší do klubu obrovskou inspiraci, která se odráží v kvalitě našeho tréninku. Několik studentů úspěšně složilo zkoušky na černé pásy, pořádali jsme zkoušky pro začátečníky.

Lehké personální změny se udály mezi učiteli dětí a mládeže, na trénincích dětí pravidelně začalo asistovat několik mladých kandidátů na učitele.

Hodně jsme se zapojovali do spolupráce mezi kluby v ČR – prací na projektech České federace aikidó i organizováním různých akcí. Rozšířili jsme také naše kontakty na Slovensku, Ukrajině, ve Švédsku i ve Francii.



PLÁNY NA ROK 2020

V roce 2020 plánujeme zúročit inspiraci, kterou jsme letos přivezli ze Švédska a rozvíjet náš koncept systematické práce s dětmi a mládeží. Na jaře chystáme soustředění dětí a mládeže na statku v Českých Kopistech a také velký Mezinárodní 24 hodinový aikido maraton. V létě se naši učitelé plánují účastnit letních škol aikida pořádaných ve Francii a Japonsku. Na podzim budeme opět pořádat velký seminář pro děti a mládež, který chceme udělat jako zábavu pro děti a zároveň jako odbornou konferenci pro učitele – plánujeme pozvat ještě více učitelů dětí ze zahraničí. V kalendáři roku 2020 máme už naplánovaných mnoho seminářů s našimi učiteli.

A při tom všem bychom rádi jednoduše pravidelně cvičili, nacházeli novou inspiraci a postupně rozvíjeli svůj lidský potenciál.



UČITELÉ KLUBU



Ing. Martin Švihla, PhD.
4. dan, trenér aikidó 1. třídy

Bojová umění cvičí od roku 1988, aikidó od roku 1995. Kolem roku 1997 začal učit aikidó pro děti i dospělé. Krátce poté dokončil trenérské studium na FTVŠ

Univerzity Komenského v Bratislavě závěrečnou práci o výchově dětí pomocí aikidó. Absolvoval také tříleté studium japonské masáže shiatsu.

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

V současnosti vede Aikido Praha Vinohrady, učí aikidó, lektoruje semináře osobního rozvoje a firemního vzdělávání, je spoluzakladatelem centra pro osobní rozvoj Prostor 8 a pracuje na několika vzdělávacích projektech. V České federaci aikido je odpovědný za mezinárodní vztahy a komunikuje s centrálou světového aikido Aikikai Hombu Dojo.



Bc. Michal Roder
3. dan, trenér aikidó 3. třídy

Začal cvičit aikidó v roce 1997 a v roce 2013 získal druhý dan. V současnosti pravidelně vede jeden večerní trénink. Vystudoval Matematicko-fyzikální fakultu

Univerzity Karlovy se specializací na umělou inteligenci a mimo jiné se zajímá se i o fotografování.



Jaroslav Hejlek
1. dan, trenér aikidó 3. třídy

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



Mgr. Vanda Švihlová
3. dan

Aikidó cvičí od roku 1997, má zkušenosti i z jiných pohybových technik a prací s hlasem.

Vystudovala historii a hlouběji se zajímá také o gastronomii. V minulosti byla majitelkou kavárny Bistro Zahrada (2008–2018) na pražských Vinohradech, v současnosti vede Prostor 8 a lesní školku Živé děti.



Mgr. Adam Nohejl
2. dan, trenér aikidó 3. třídy

Cvičí od roku 2008. Snaží se v aikidu spojit rozvoj svých fyzických možností, sebevyjádření a logiku pohybu vůči partnerovi. Od roku 2013 se podílí na výuce

dětí a má radost, když se mu daří objevovat svobodný a smysluplný pohyb společně s nimi. Je absolventem Japonských studií FF UK a ročního studia na Nagojské univerzitě (vládní stipendium). Japonsko pravidelně navštěvuje, má rád japonskou literaturu a kaligrafii.

Ing. Pavel Linhart

2. dan, trenér aikidó 3. třídy

Aikido začal cvičit v roce 2008. Na cvičení ho nejvíce baví neustálé objevování nových možností a směrů rozvoje. Vystudoval optiku a nanostruktury na ČVUT v Praze a nadále se zajímá o přírodní vědy. Na vedení tréninků si mimo jiné velmi užívá inspiraci, přicházející od ostatních studentů. Od roku 2019 vede tréninky mládeže.

Ing. Milada Bouzidi

1. dan, trenér aikidó 3. třídy

Cvičí přibližně od roku 2003. Na aikidu ji přitahuje myšlenka seberozvoje a skutečnost, že v něm není žádná soutěživost. Díky aikidu poznala úžasné lidi z celého světa. Jako učitelka jazyků pracuje s dětmi už delší dobu, aikido pro děti učí od roku 2018. Dětská bezprostřednost, hravost a divokost je pro ni výzva i radost.





KONTAKT

Webové stránky

www.aikidovinohrady.cz

Facebook

www.facebook.com/aikidovinohrady

Instagram

www.instagram.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

Prostor 8
Šmilovského 8
120 00 Praha 2

Kontakt pro informace

Martin Švihla
mobil: +420 737 848 627
e-mail: info@aikidovinohrady.cz



Aikido Praha Vinohrady, z. s.

Šmilovského 8
120 00 Praha 2
IČ: 22689338