

**AIKIDO
PRAHA**
VINOHRADY

VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2022
(A OHLÉDNUTÍ ZA ROKY 2020 A 2021)







OBSAH

Máme za sebou další neuvěřitelné roky	5
Aikidó je umění pro život	6
Aikido Praha Vinohrady	7
Tvořivost a improvizace v letech 2020 a 2021	8
Náš aikidistický rok 2022	10
Poděkování členům klubu	16
Děkujeme našim partnerům	17
Shrnutí roku 2022	18
Co chystáme na rok 2023?	19
Vychováváme novou generaci	20
Učitelé klubu	22



MÁME ZA SEBOU DALŠÍ NEUVĚŘITELNÉ ROKY

Vítejte v naší výroční zprávě – následující stránky pro vás vypráví příběh našeho aikidistického roku 2022 – roku, ve kterém jsme byli neustále v pohybu!

Cvičili jsme, sbírali i rozdávali inspiraci, hodně jsme cestovali, předváděli jsme aikido na ukázkách, užívali si čas na společných akcích. Zdá se, že každým rokem je náš klub živější, plnější a aktivnější.

Avšak nejdříve začneme ohlédnutím za roky 2020 a 2021. V průběhu pandemie a lockdownů jsme se tvořivě přizpůsobovali situaci, abychom mohli stále trénovat. A to se nám opravdu povedlo – i když často online, všechny naše skupiny (děti, mládež i dospělí) celé ty dva roky pravidelně cvičily a díky tomu se paradoxně počet našich členů zvyšoval. Měli jsme tolik práce a zábavy, že jsme

nestihli napsat naše pravidelné výroční zprávy. Tak to zde alespoň trochu napravíme – ty dva roky totiž opravdu stály za to a během nich jsme vyrostli my i Aikido Praha Vinohrady.

Za ty uplynulé tři roky jsme zjistili, že spolu dokážeme projít i těžkým a proměnlivým obdobím. A také jsme s potěšením sledovali, jak naši mladí aikidisté rostou a dospívají i tím, že s námi cestují do zahraničí, účastní se dobrovolnických brigád nebo učí a asistují na dětských trénincích.



AIKIDÓ JE UMĚNÍ PRO ŽIVOT

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 je tak fyzickým cvičením a zároveň celoživotní, nekončící inspirující cestou.

Aikido je pro nás uměním, které obohacuje náš skutečný život.



AIKIDO PRAHA VINOHRADY

Aikido Praha Vinohrady, z.s. od svého založení v roce 2007 podporuje a rozvíjí aikidó – fyzickou, duševní i duchovní disciplínu, vytvořenou Mori-heimem 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 aktuálně vede 10 trenérů a 8 asistentů. Na trénincích dětí pomáhají hlavně asistenti z věkové kategorie „mládež“, – tímto způsobem v klubu postupně vychováváme 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.



TVOŘIVOST A IMPROVIZACE V LETECH 2020 A 2021

Média často prezentovala situaci kolem koronaviru jako válku, ve které zdravotníci bojují proti nepřátelskému viru v první linii a obyčejní lidé mají přerušit své běžné životy, zalézt do krytu a pasivně čekat na rozhodnutí „odborníků“, a „odpovědných“.

V našem aikido klubu jsme nebyli ve válce a neměli jsme nepřitele. Samozřejmě, že jsme se přizpůsobili dění kolem i všem změnám. Avšak pracovali jsme a cvičili dále. A učili jsme se nové věci.

Cvičili jsme doma, venku i online. Točili jsme videa, psali články, překládali knihy, pořádali přednášky, komunikovali více po internetu. Dostali jsme příležitost tvořit a přispívat společnosti jiným způsobem, a tak jsme ji využili. Zjistili jsme, že život přináší různé situace a omezení – a na nás záleží, jestli je zvládneme. A jestli pokračujeme ve cvičení – protože to pomáhá zvládat i hodně nestabilní časy. Pečovali jsme hlavně o děti a mládež – aby měli pocit, že o ně někdo má zájem a že můžou zůstat v kontaktu se svými kamarády a trávit čas smysluplně.

Chcete vědět více o tom, jak jsme strávili čas „v karanténě“? Začali jsme článkem „Aikido v čase koronaviru – jak posílit svoji imunitu (nejen pro aikidisty)“, a pak jsme ve stejném duchu pracovali celé 3 měsíce.

Tady je výběr z našich aktivit:

- » dělali jsme pravidelné online tréninky pro děti, mládež i dospělé,
- » točili jsme videa „domácí tělesná výchova“ – aby rodiče mohli cvičit s dětmi doma: www.aikidovinohrady.cz/domaci-telesna-vychova-cviceni-rodice-deti-karantena-1/,
- » psali jsme články o tom, jak zlepšovat svoji psychickou a fyzickou odolnost: www.aikidovinohrady.cz/aikido-koronavirus-jak-posilit-imunitu/,
- » nabídli jsme online přednášky a dokonce i online seminář se zahraničním učitelem,
- » vydali jsme zcela nové promo video k propagaci našeho klubu a aikidó: www.aikidovinohrady.cz/aikido-promo-video-praha-vinohrady/,
- » další videa jsme natáčeli pro naše dospělé členy, hlavně pro začátečníky: www.aikidovinohrady.cz/zaklady-aikido-videa/,
- » zapůjčili jsme našim členům na doma žíněnky a dřevěné zbraně,
- » posilovali jsme naši online komunitu,
- » přeložili jsme knížku „Aikido“ od Francka Noela a nabídli ji zdarma jako e-book: www.aikidovinohrady.cz/kniha-aikido-franck-noel/,



- » kdykoliv to šlo, cvičili jsme venku,
- » dělali jsme společné výlety a brigády venku na čerstvém vzduchu,
- » v létě jsme dokonce cestovali – s mládeží na Slovensko a s dospělými do Francie,
- » vytvořili jsme krásné příměstské aikido tábory pro školní děti: www.aikidovinohrady.cz/aikido-deti-primestsky-tabor-praha-2021/.

Obsáhlé shrnutí toho zajímavého a zároveň nestabilního času najdete i na našem blogu: www.aikidovinohrady.cz/aikido-tvorivost-karantena-2020/.

Vlastně jsme v této výjimečné situaci použili principy aikida:

- » zůstali jsme uvolnění a zároveň aktivní,
- » prozkoumali jsme situaci ve společnosti,
- » přizpůsobili jsme se a zároveň jsme našli způsoby, jak můžeme pokračovat v naší cestě,
- » kráčeli jsme dál vpřed.

Tak se stalo, že nás koronavirus v mnoha ohledech posílil – posílili jsme vztahy uvnitř klubu a také nám přibyli noví členové. Vyzkoušeli jsme si, že žít a cvičit můžeme i za velmi neobvyklých podmínek. A že spolu dokážeme zvládnout i těžké časy. Díky vám všem, kteří jste se na tom podíleli, byla to skvělá zkušenost!



NÁŠ AIKIDISTICKÝ ROK 2022

Letos nás cvičilo hodně

V průběhu roku 2022 cvičilo v klubu kolem **240 lidí** – kolem 140 dospělých a 100 dětí a mladých pod 17 let. Aikidó u nás cvičí muži i ženy ve věkových kategoriích od předškoláků až po seniory.

Pravidelné tréninky dospělých

Výuka pro dospělé probíhala v roce 2022 v **rozsahu 11 hodin týdně**. 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. Tréninky probíhaly 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.

Výuku zabezpečovali až na výjimky učitelé klubu Martin Švihla, Vanda Švihlová, Michal Roder, Jacques Joseph a Milada Bouzidi.

Kurz pro začátečníky

V roce 2022 proběhlo 5 běhů našeho tříměsíčního Základního kurzu aikida, který má za cíl poskytnout úplným začátečníkům ucelené základy aikida - nováčkové se v něm naučí základní pády, kroky a techniky, pracuje se v něm i s mečem. Účastníci v něm najdou pestrou 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. A opravdu to funguje, na sociálních sítích máme na tyto kurzy krásné recenze!

Aikido pro děti a mládež

Ve školním roce 2022/2023 jsme vedli 7 skupin aikida pro děti a mládež, ve kterých se cvičilo 10 hodin za týden. Tyto tréninky byly rozděleny do pěti věkových kategorií: tři skupiny nejmladších dětí (5–7 let), jedna skupina mladších žáků (8–10 let), jedna skupina starších žáků (10–13 let) a dvě skupiny mládeže (13–15 a 15–17 let). V těchto skupinách cvičí přibližně 100 členů klubu. Tréninky dětí vedli Martin Švihla, Pavel Linhart, Milada



o těchto akcích se dovíte na našem blogu
www.aikidovinohrady.cz/fotoblog

Bouzidi, Jan Macháček, Klára Gregová a Anna Prokešová, spolu se svými asistenty z řad mládeže.

Pro děti a mládež pořádáme také velké a malé semináře, výlety, soustředění nebo brigády v přírodě.

Vzdělávání trenérů a noví učitelé v klubu

V roce 2022 jsme se zúčastnili dvou školení trenérů České federace aikidó (ČFAI). Tato školení vedl Martin Švihla (vedoucí učitel Aikido Praha Vinohrady) spolu s René Novotným (ředitel technické komise ČFAI).

Učitelé a asistenti klubu se také scházeli na pravidelných schůzkách a speciálních trenérských trénincích, kde probírali praktické i teoretické záležitosti tréninků a novou inspiraci.

Černé i bílé pásy

V letech 2020–22 několik z pokročilejších členů klubu získalo vysoké technické stupně aikidistické světové centrály Aikikai: Martin Švihla 5. dan, Vanda Švihlová 4. dan, Michal Roder 4. dan, Jan Macháček 1. dan, Jakub Malý 1. dan, Matouš Mihaříček 1. dan.

Samozřejmě, zkoušky dělali i začátečníci – jen v roce 2022 úspěšně složilo zkoušky na stupně kjú 26 našich členů.

Semináře a soustředění

V roce 2022 jsme pořádali více než čtrnáct akcí – tři mezinárodních semináře, dvě soustředění pro děti a mládež, dvě školení trenérů, týdenní letní školu, příměstské tábory a také dvě velké studijní cesty do zahraničí. Mezinárodních seminářů, které organizujeme spolu s Českou federací aikidó, se pravidelně účastní 60–120 cvičenců.



Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české (a evropské) aikidó kluby.

únor: **školení trenérů 3. třídy České federace aikidó v Praze na Vinohradech**
Martin Švihla a René Novotný
www.aikidovinohrady.cz/skoleni-treneru-aikido-cfai-2022/

březen: **malý seminář pro nejmenší aikidisty**
Martin Švihla, Klára Gregová a Vít Kománek
www.aikidovinohrady.cz/aikido-seminar-deti-2022/

duben: **soustředění dětí a mládeže na Svobodném statku na Soutoku**
učitelé Aikido Praha Vinohrady
www.aikidovinohrady.cz/statek-deti-2022/

víkendový mezinárodní seminář
Jan Nevelius (Švédsko, 6. dan)
www.aikidovinohrady.cz/aikido-jan-nevelius-seminar-praha-2022/

květen: **víkendový mezinárodní seminář**
Franck Noël (Francie, 7. dan)
www.aikidovinohrady.cz/aikido-franck-noel-seminar-praha-2022/

červen: **víkendový mezinárodní seminář**
Gaston Nicolessi (Francie, 5. dan)
www.aikidovinohrady.cz/aikido-gastn-nicolessi-seminar-praha-2022/

červenec: **příměstské aikido tábory pro děti**
učitelé Aikido Praha Vinohrady
www.aikidovinohrady.cz/aikido-primestsky-tabor-2022/

společná cesta na letní školu na ostrov Oleron

Gaston Nicolessi (Francie, 5. dan)
www.aikidovinohrady.cz/aikido-oleron-letni-skola-2022/

srpen: **týdenní letní škola v Třešti u Jihlavy**
Martin Švihla (4. dan)
www.aikidovinohrady.cz/aikido-letni-skola-martin-svihla-2022/

soustředění mládeže Jeseníky 2022
Martin Švihla a Pavel Linhart
www.aikidovinohrady.cz/aikido-soustredeni-mladeze-jeseniky-2022/

listopad: **studijní cesta mladých učitelů do Stockholmu**
www.aikidovinohrady.cz/aikido-studijni-cesta-stockholm-2022/

školení trenérů 3. třídy České federace aikidó v Praze na Vinohradech
Martin Švihla a René Novotný
www.aikidovinohrady.cz/aikido-skoleni-treneru-cfai-202202/

prosinec: **jednodenní klubový seminář**
Zdenko Reguli (Slovensko, 6. dan)
www.aikidovinohrady.cz/aikido-zdenko-reguli-praha-202212/



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



Další inspirace ze Stockholmu

Bylo nás osm, pět mladých a tři dospělí aikidisté (všichni učitelé nebo asistenti našeho klubu) a do Stockholmu jsme přiletěli na studijní pobyt. Myšlenka cesty byla navázat na náš pobyt ve Stockholmu v roce 2019, díky kterému jsme výrazně zlepšili naše aikido tréninky pro děti.

První víkend jsme si dali seminář čtyř nejznámějších švédských učitelů (Ulf Evenas, Stefan Ste-nudd, Urban Aldenklint a Jan Nevelius), cez pracovní týden jsme cvičili na pravidelných lekcích ve dvou klubech a druhý víkend jsme odcvičili seminář s naším francouzským šihanem Franckem Noelem. Mluvili jsme s místními učiteli o učení, pozorovali jsme lekce pro děti a mládež, nasávali jsme inspiraci i atmosféru. Kromě skvělého cvičení to bylo opravdu výjimečné trenérské školení – učitelé i kluby tam mají o 20–30 let více zkušeností než máme my.

Po cestě někteří z účastníků zapsali svoje zážitky:

„Tato ‚studijní cesta‘ ve mně zanechala tolik zážitků a pocitů, že je moje mysl bude zpracovávat ještě dlouho. Studijní píši v uvozovkách, protože pro mě byla spíše o rozšiřování obzorů než o studování (v takovém tom smyslu studia ve škole). Martin nám několikrát během těch devíti dní říkal, že tu jsme abychom si udělali měřítko. Devět dní jsme cvičili v úplně jiné zemi, v úplně jiném dojo, s úplně jinými učiteli (z velké části) a v úplně jiném tempu, než na které jsem zvyklý. V takových podmínkách je

skoro nemožné si neudělat měřítko. Cítím, že jsem se v mnoha ohledech posunul, a to nejen tím, že bych okoukal a tupě zkopíroval všechno, co jsem viděl. Především jsem vnímal rozdíly. Co děláme u nás v dojo, co dělám já na trénincích a porovnával. Proč dělají tohle a oni a proč ne já a proč zase jinou věc dělám já a oni ne. To všechno mě hlavně přimělo skutečně přemýšlet o tom, co na tréninku dělám. A proč? A jak? A jak bych to mohl zlepšit?“ – Honza, 21 let

„Pochopila jsem, že existuje nekonečno způsobů, jak mohu cvičit Aikido, a že mám spoustu možností, čím začít. Při cvičení jsem se hlavně bavila a smála se, a zároveň jsem měla AHA moment s většinou nových lidí, se kterými jsem cvičila. To je asi to nejlepší, co jsem si z celého výletu odnesla-dostala jsem možnost cvičit s různými lidmi, z různých dojo a mohla jsem převzít a aplikovat nějaké zkušenosti z dětských tréninků na moje hodiny dětí.“ – Klára, 19 let

www.aikidovinohrady.cz/aikido-studijni-cesta-stockholm-2022/

Letní aikido na ostrově Oleron

Letos se nás na každoroční výlet do Francie vypravilo jedenáct, takže jsme na letní škole aikido na ostrově Oleron byli opravdu nepřehlédnutelná výprava. I proto, že většina z nás byli mladí studenti kolem 18 let.



Koupali jsme se v Atlantickém oceánu, ochutnávali francouzské pochoutky, spali na pláži a ve volných chvílích jsme trávili čas s přáteli. Můžeme však jednoznačně říci, že nejlepší zkušeností bylo cvičení aikida s učitelem letní školy Gastonem Nicolessi. Cvičilo se za všech podmínek, ve velkém teple, ráno i večer a všichni jsme se naučili hodně nového.

Týden strávený na Oleronu s každodenním cvičením aikida, plaváním a posilováním vztahů jsme si náramně užili a těšíme se na příští rok!

www.aikidovinohrady.cz/aikido-oleron-letni-skola-2022/

Knížka a články o aikidě

Na našem webu můžete najít spoustu textů o aikidě a rozhovorů s učiteli. V roce 2021 jsme přeložili a zveřejnili knížku Francka Noela „Aikido – úvahy, tápání a povídání o cestě“ – e-book si můžete zdarma stáhnout na této stránce. A v překladech pokračujeme – letos jsme přeložili Francův text pro učitele „Centrování“ a další texty připravujeme na vydání v příštím roce.

Veřejné ukázky a média

Hanami je japonský svátek jara spojený s květy sakur – tradičně spjatý s hledáním klidu a pohody.

V pražských Dejvicích se pod taktovkou VŠCHT Praha slaví již třiadvacet let. My jsme se letos zúčastnili, s naší ukázkou aikida, tohoto skvělého a populárního festivalu poprvé.

www.aikidovinohrady.cz/japonske-podzimni-slavnosti-akimatsuri-2022/

Ve stínu svěže zelených stromů na staroslavném Vyšehradě blahosklonně shlížejícím na metropoli, se konal již patnáctý ročník japonské oslavy jara se symbolickým označením „Bodaidžu macuri,“ neboli „Svátek lip“. A my jsme byli u toho s ukázkami a workshopem našeho bojového umění.

www.aikidovinohrady.cz/aikido-bodaidzu-macuri-praha-2022/

Vždy v červnu pořádá Městská část Praha 2 festival „Sport pro dvojku“ a my jsme tam vedli krátké lekce aikido, na kterých se vystřídalo asi 10 tříd z nejrůznějších místních škol. Bavili jsme se my, děti i paní učitelky.

Letošní japonské podzimní slavnosti byly velkolepé! Po dvouleté pauze se na stadionu na Bílé Hoře sešlo přes tři tisíce obdivovatelů japonské kultury. Festival organizovala Asociace Japonců v Česku (Čeko Nihondžin Kai) a my jsme opět měli velkou čest převést na festivalu aikido. Bylo opravdu velkým potěšením a ctí na tomto tradičním japonském festivalu cvičit.

www.aikidovinohrady.cz/aikido-ukazka-akimatsuri-praha-2022/



Na našem Youtube kanálu je už téměř 100 zveřejněných videí – mezi nimi spousta výukových videí pro děti i dospělé. Velmi aktivní jsme také na Facebooku a Instagramu.

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

Granty a finanční podpora

V roce 2022 jsme získali grantovou podporu Městské části Praha 2, Národní sportovní agentury v programu Můj klub a také Magistrátu hlavního města Praha.

Naše semináře i další činnost podporovala Česká federace aikido.

Moc tímto partnerům děkujeme za podporu a celoroční spolupráci.

Dění uvnitř 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.

Letos jsme do našich administrativních procesů nasadili online informační systém Proklub, který nám dává přehled o dění v klubu a šetří spousta času. Tento systém do klubu integroval Vít Slaninka. Zároveň od září o administrativu na částečný úvazek pečuje Lucie Linhartová.

O zpracování a publikování médií na webu a sociálních sítích pečují hlavně naši mladí členové – Jan Macháček, Vít Kománek a Michaela Szathmári.

A překlady textů o aikidě letos dělali hlavně Jacques Joseph a Martin Gorčák.

Dalo by se říct, že do práce, která podporuje samotné cvičení aikida, 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.



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 takovém rozsahu a 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.



DĚKUJEME NAŠIM 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.

Více na www.cfai.cz



**Rada dětí
a mládeže**
hlavního města Prahy

Rada dětí a mládeže hlavního města Prahy – nám nabízí spoustu inspirace pro práci s dětmi a mládeží a také zabezpečuje pojištění našich aktivit.

Více na rdmp.cz



Magistrát hlavního města Prahy – podpořil nás v rámci programu na podporu sportu a tělovýchovy

Více na www.praha.eu



**MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 2**

Městská část Praha 2 – nás finančně podpořila v rámci grantového programu pro oblast sportu

Více na www.praha2.cz



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

Národní sportovní agentura ČR – podpora v rámci grantového programu Můj klub.

Více na agenturasport.cz



DARUJME.CZ

Darujme.cz – provozuje darovací portál, na kterém vytváříme naši fundraisingovou kampaň na podporu tréninků mládeže.

Více na www.darujme.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 2022 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. Jmenovat bychom mohli Dojo de la Roseraie ve Francii, kluby Iyasaka a Vanadis ve Švédsku, Kranich Dojo v Německu, Aikido Akademii ze Slovenska, Kagami Dojo na Ukrajině a Taiji Pardubice.

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

SHRNUTÍ ROKU 2022

V roce 2022 zlehka narostl počet našich pravidelných tréninků pro děti, mládež i dospělé. Organizovali jsme přes čtrnáct aikido akcí a hodně jsme za aikidem cestovali. 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.

Několik mladých aikidistů začalo vést pravidelné tréninky dětí, na trénincích dospělých máme také několik nových učitelů. A další mladí získávají kompetence a odpovědnost asistováním na různých trénincích.

Do našich administrativních procesů jsme integrovali online informační systém, o administrativu klubu začala pečovat skvělá Lucie Linhartová.

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.



CO CHYSTÁME NA ROK 2023?

V roce 2023 plánujeme zúročit inspiraci, kterou jsme letos přivezli ze Švédska a rozvíjet náš koncept systematické práce s dětmi a mládeží. V kalendáři máme naplánovaný velký seminář pro děti a mládež a několik dalších mezinárodních seminářů, na podzim chystáme velký Mezinárodní 24 hodinový aikido maraton. V létě se naši učitelé plánují účastnit letních škol aikida pořádaných ve Francii a Německu, čímž budeme dále posouvat naše mezinárodní vztahy.

Velmi dobře si uvědomujeme, že budoucnost aikida a vlastně i celé společnosti závisí na mladé

generaci – to je důvod, proč práci s dětmi a mládeží věnujeme tolik času a pozornosti. A protože podpora sportu a mládeže ze strany státu v posledních letech rapidně klesá, je novou oblastí, kterou chceme (a vlastně i potřebujeme) budovat, klubový fundraising.

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



VYCHOVÁVÁME NOVOU GENERACI, KTERÁ POSUNE AIKIDO A SVĚT DO LEPŠÍ BUDOUCNOSTI

Pokud se má náš svět změnit k lepšímu, musí vyrůst nová generace silných mladých lidí, kteří se dokážou vypořádat s velkými výzvami současnosti. To je jeden z důvodů, proč pracujeme s dětmi a mládeží v Aikido Praha Vinohrady.

Některé děti u nás začaly před 9 lety cvičit, postupně prošly skupinami dětí a mládeže a dnes jsou mladí dospělí, kteří mají černé opasky a vedou dětské tréninky. Dokonce i během covidu jsme s naší mládeží systematicky pracovali – takže (paradoxně) naše oddíly v období lockdownů posílily.

Bojové umění aikido používáme jako nástroj, který může připravit mladé lidi na život tak, aby v něm obstáli svým vlastním způsobem.

V našem klubu vytváříme prostor, ve kterém se mladí lidé mohou svobodně rozvíjet po všech stránkách. Aby si díky aikidu krok za krokem

vytvářeli vlastní život. Aby z nich vyrostla nová generace, která posune aikido, naši společnost i celý svět k lepší budoucnosti.

Státní podpora sportu a mládeže se v posledních letech výrazně snižuje, a tak hledáme další zdroje financování. O této naší práci píšeme více v projektu „Vychováváme novou generaci, která posune aikido a svět do lepší budoucnosti“ na platformě [Darujme.cz](https://darujme.cz), kde aktuálně úspěšně oslovujeme i individuální dárce.

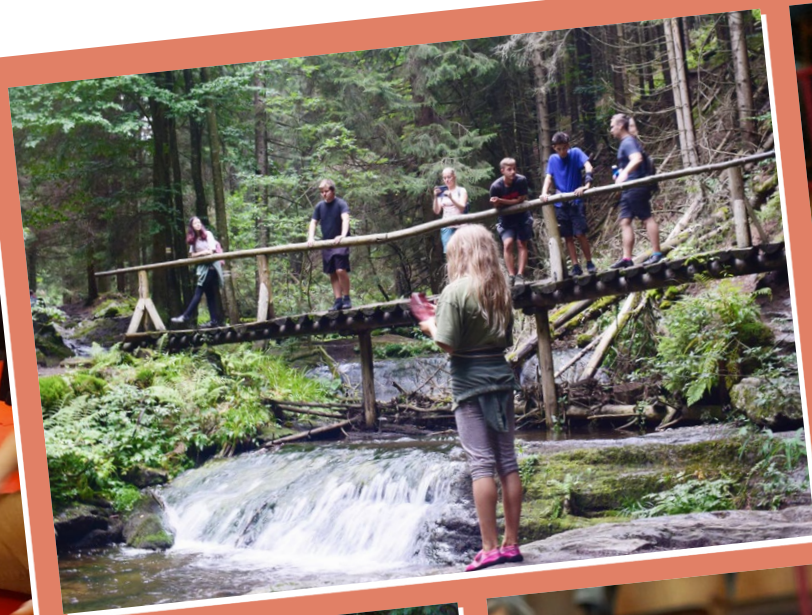
Prosíme, podpořte naši práci s mládeží i vy!

Děkujeme!





Prosíme, podpořte naši práci s mládeží i vy!
<https://www.darujme.cz/projekt/1207401>



UČITELE KLUBU



Ing. Martin Švihla, PhD.

5. dan Aikikai, 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 prací 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 zodpovědný za mezinárodní vztahy a komunikuje s centrálou světového aikido Aikikai Hombu Dojo.



Mgr. Vanda Švihlová, 4. dan Aikikai

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 multifunkční Prostor 8 a lesní školku Živé děti.



Bc. Michal Roder, 4. dan Aikikai, trenér aikidó 3. třídy

Začal cvičit aikidó v roce 1997 a v roce 2022 získal čtvrtý dan. V současnosti pravidelně vede jeden večerní trénink. Vystudoval Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy se specializací na umělou inteligenci a mimo jiné se zajímá i o fotografování.



Ing. Pavel Linhart, 2. dan Aikikai, 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.



Mgr. Jacques Joseph, PhD., 1. dan Aikikai, trenér 3. třídy

S aikidem začal v roce 2011 a cvičení pro něj představuje v první řadě radost. Radost z pohybu a z tělesného rozvoje, radost z kontaktu a sdílení s druhými, radost z bytí tady a teď i radost z harmonie se sebou samým i s vnějším světem. Učit dospělé začal v roce 2019 a tato práce mu stále umožňuje objevovat nové horizonty.



Mgr. Milada Bouzidi, 1. dan Aikikai, 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. Vede skupinu dětí 8–10 let.



Jan Macháček, 1. dan, trenér aikidó 3. třídy

Aikido začal cvičit v roce 2015 a nejvíce ho na něm baví vytvářet společně s partnerem smysluplný a přirozený pohyb. S dětskými tréninky v našem klubu pomáhá od roku 2019 a od roku 2021 vede skupinu dětí ve věku 10–13 let. Na cvičení s dětmi ho inspiruje energie, se kterou se děti vždy vrhnou do cvičení.

Příloha k účetní závěrce

dle § 29 a 30 Vyhlášky č. 504/2002 Sb. Kterou se upravují některá ustanovení zákona č. 563/1991 Sb., o účetnictví, ve znění pozdějších předpisů, pro účetní jednotky, u kterých hlavním předmětem činnosti není podnikání, pokud účtují v soustavě podvojného účetnictví.

Název subjektu: Aikido Praha Vinohrady

Sídlo: Šmilovského 1437/8

Právní forma: z.s.

IČ: 226 89 338

Poslání a účel spolku: *rozvoj a podpora aikidó které je fyzickou, duševní i duchovní disciplínou, vytvořenou Moriheiem Uešibou z různých tradičních japonských bojových umění a jeho vlastního duchovního poznání*

Hlavní činnost spolku:

- a) organizace a zabezpečování tréninku a vzdělávání v aikidó formou pravidelných tréninků a seminářů pro děti, mládež i dospělé,*
- b) organizace a zabezpečování vyučování disciplín, které souvisejí s aikidó, zejména takové, které svojí náplní přesahují fyzický rámec a plní i širší výchovné cíle,*
- c) pořádání sportovních a jiných volnočasových aktivit pro děti, mládež a dospělé,*
- d) pořádání kulturních a vzdělávacích akcí,*
- e) výchova ke zdravému a udržitelnému životnímu stylu a péči o životní prostředí,*
- f) prevence vzniku závislostí, kriminality a jiných sociálně-patologických jevů,*
- g) podpora dětí a mládeže ze znevýhodněných skupin obyvatel,*
- h) vytváření výukových materiálů,*
- i) propagace aikidó a souvisejících disciplín, zejména prostřednictvím ukázek, přednášek nebo propagačních materiálů,*
- j) vytváření a poskytování materiální a technické podpory pro výše uvedené činnosti,*
- k) spolupráce s jednotlivci a organizacemi v České republice i ve světě, které mají obdobný účel a cíle činnosti*

Hospodářská činnost spolku: *pořádání seminářů aikido, prodej oblečení a pomůcek na cvičení*

Účetní závěrka ke dni: 31. 12. 2022

Důležité informace o spolku

Spolek byl založen: 2. 1. 2008

Nejvyšší orgán spolku: *čestný předseda*

Účetní období: 1. 1. – 31. 12.

Způsob zpracování účetních záznamů: jednoduché účetnictví vedené v účetním programu Pohoda

Výsledek hospodaření resp. rozdíl mezi příjmy a výdaji: 154.666,-

Podíl spolku v jiné právnické osobě: *ne*

Závazky spolku:

Finanční úřad: 0,-

Česká správa sociálního zabezpečení: 0,-

Další subjekty: 0,-

Použitý kurz pro přepočet cizí měny: *aktuální kurz dle ČNB*

Změna účetních metod (např. přechod z jednoduchého na podvojný účetnictví): *ne*

Místo úschovy účetních záznamů: *Šmilovského 1437/8, Praha 2*

Vlastnictví cenných papírů a jejich výše (např. akcie, dluhopisy...): *ne*

Majetek spolku:

Soupis dlouhodobého majetku: 0,-

Způsob stanovení hodnoty (např. znalecký posudek, kalkulace aktuální hodnoty podobného majetku na trhu): *kupní cena včetně vedlejších pořizovacích nákladů*

Výnosy z majetku: 0,-

Výsledek hospodaření resp. rozdíl mezi příjmy a výdaji:

- v hlavní činnosti: 64.717,-
- v hospodářské činnosti: 88.949,-
- pro účely daně z příjmů: 94.225,-

Zaměstnanci spolku:

Počet zaměstnanců: 10

Mzdové náklady: 204.434,-

Náklady na sociální pojištění: 0,-

Náklady na zdravotní pojištění: 0,-

Počet uzavřených dohod o provedení práce či dohod o pracovní činnosti: 10

Daňová povinnost za toto období: 0,-

Daňová povinnost za předchozí období: 0,-

Podpis oprávněné osoby: Ing. Martin Švihla
čestný předseda

Přehled o příjmech a výdajích

Přehled o příjmech a výdajích
podle Přílohy č. 1
vyhlášky č. 325/2015 Sb.

ke dni **31.12.2022**
(v celých tisících)

Název a sídlo účetní jednotky
Aikido Praha Vinohrady z. s.
Šmilovského 1437/8
Praha 2
120 00

IČ 22689338

Označení položky	A. Příjmy	Činnost		
		Hlavní	Hospodářská	Celkem
01	Prodej zboží		38	38
02	Prodej výrobků a služeb		205	205
03	Příjmy z veřejných sbírek			
04	Přijaté peněžní dary mimo veřejné sbírky			
05	Přijaté členské příspěvky	1 173		1 173
06	Dotace a příspěvky přijaté z veřejných rozpočtů	246		246
07	Ostatní			
08	Průběžné položky	79		79
09	Kurové rozdíly			
10	Příjmy celkem	1 498	243	1 741
Označení položky	B. Výdaje	Činnost		
		Hlavní	Hospodářská	Celkem
01	Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek			
02	Materiál	2		2
03	Zboží		27	27
04	Služby			
05	Mzdy	204		204
06	Pojistné za zaměstnance a zaměstnavatele			
07	Ostatní osobní výdaje			
08	Ostatní	1 147	127	1 274
09	Průběžné položky	79		79
10	Kurové rozdíly			
11	Výdaje celkem	1 432	154	1 586
99	Rozdíl příjmů a výdajů	66	89	155

Sestaveno dne: 29.04.2023		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky z. s.	Předmět podnikání podpora a rozvoj aikido	Pozn.:	

Přehled o majetku a závazcích

Přehled o majetku a závazcích
podle Přílohy č. 2
vyhlášky č. 325/2015 Sb.

ke dni **31.12.2022**
(v celých tisících)

Název a sídlo účetní jednotky
Aikido Praha Vinohrady z. s.
Šmilovského 1437/8
Praha 2
120 00

IČ 22689338

Označení položky	A. Majetek	Stav k rozvahovému dni minulého účetního období	Stav k rozvahovému dni běžného účetního období
01	Dlouhodobý nehmotný majetek		
02	Dlouhodobý hmotný majetek		
03	Finanční majetek		
04	Peněžní prostředky v hotovosti a ceniny	47	5
05	Peněžní prostředky na bankovních účtech	773	969
06	Zásoby		
07	Pohledávky		
08	Úvěry a zápůjčky poskytnuté		
09	Ostatní majetek		
10	Majetek celkem	820	974
Označení položky	B. Závazky	Stav k rozvahovému dni minulého účetního období	Stav k rozvahovému dni běžného účetního období
01	Závazky		-2
02	Úvěry a zápůjčky přijaté		
03	Závazky celkem		-2
99	Rozdíl majetku a závazků	820	976

Sestaveno dne:
29.04.2023

Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky
nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní
jednotkou

Právní forma účetní jednotky
z. s.

Předmět podnikání
podpora a rozvoj aikido

Pozn.:



Webové stránky

www.aikidovinohrady.cz

Facebook

www.facebook.com/aikidovinohrady

Instagram

www.instagram.com/aikidovinohrady

Youtube

www.youtube.com/user/aikidovinohrady

Místa 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