



# **Aikido Vinohrady Praha, o.s.**

**Výroční zpráva klubu za rok 2009**



*Vypracoval Ing. Martin Švihla, PhD.*

*V Praze, 31.12.2009*

## ***Obsah výroční zprávy:***

- Aikido
- Poslání klubu
- Činnost klubu
- **Klub v roce 2009**
  - **Členská základna**
  - **Pravidelná výuka**
  - **Nepravidelné aktivity (semináře, ukázky, zkoušky)**
  - **Popis vybraných akcí**
  - **Další činnost**
- **Spolupracující organizace**
- **Shrnutí roku 2009**
- Plány na rok 2010
- Kontakt

## **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 a
- sebeobranu.

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

## **Poslání klubu**

**Aikido Vinohrady Praha, o.s.** podporuje a rozvíjí aikido, které je fyzickou, duševní i duchovní disciplínou, vytvořenou Moriheiem Ueshibou z 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, které souvisejí s aikido, zejména takové, které svojí 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 prostřednictvím ukázek, přednášek nebo propagačních materiálů.

**Cílová skupina klubu** je mládež od 15 let a dospělí.

## **Činnost klubu**

### **Hlavní činnost klubu**

Výuka japonského bojového umění aikido pro mládež a dospělé, která probíhá formou pravidelných tréninků.

### **Vedlejší činnost klubu**

- Organizování víkendových seminářů aikido a týdenních letních škol
- Společné výjezdy na víkendové semináře v jiných městech, případně krajinách (hlavně Slovensko, Německo a Francie)
- Občasná výuka japonské masáže shiatsu jako doplněk a regenerace pro aikido.
- Akce pro členy klubu: společné výlety do přírody, kulturní i společenské akce
- Propagace aikido formou veřejných ukázek, ukázkových hodin a propagačních materiálů

## **Aikido Vinohrady Praha v roce 2009**

### **Členská základna**

Za rok 2009 přešlo klubem přibližně 100 cvičenců. Momentálně má klub přibližně 70 aktivních členů, mužů i žen, ve věku 15 až 45 let.

Členové klubu jsou středoškolské i vysokoškolské studenty a pracující různých profesí. Průměrný věk členů klubu je přibližně 25 let.

### **Pravidelná výuka**

Těžištěm práce v klubu je pravidelná výuka aikido pro mládež a dospělé. Všichni členové cvičí spolu, protože v aikido není rozděleno na věkové ani výkonnostní třídy.

V roce 2009 měla výuka týdenní rozsah 9 hodin (4 večerní a 2 ranní tréninkové jednotky). Zavedeny byly hodiny základů (v pondělí a středu) a od září 2009 je půl hodina cvičení vyhrazena pouze pokročilejším od technického stupně 4. kju.

Ve zkrácené verzi tohoto rozvrhu jsme cvičili i přes letní prázdniny (5 hodin v třech trénincích za týden).

Až na malé výjimky tuto výuku zabezpečovali hlavní učitelé klubu Martin Švihla a Vanda Švihlová.

### **Nepravidelné aktivity**

V roce 2009 organizoval klub 6 seminářů (dva mezinárodní, tři klubové a jednu letní školu), 6 zkoušek technické vyspělosti, 2 ukázky pro veřejnost a přibližně desítku různých akcí pro svoje členy. Jeden mezinárodní seminář byl přeložen kvůli indispozici učitele z listopadu 2009 na začátek roku 2010.

Seznam pořádaných seminářů následuje, pod ním je detailní popis vybraných akcí. Fotky k mnohým z těchto akcí naleznete na stránkách <http://www.aikidovinohrady.cz/>.

7. březen 2009 – klubový seminář Jaroslav Šíp a Pavel Munzar

13. červen 2009 – klubový seminář Zdenko Reguli

5.-9. srpen 2009 – letní škola Martin Švihla v Třešti

4.-6. září 2009 – mezinárodní seminář Seiichi Sugano sensei (Japonsko, 7. dan)

17.-18. říjen 2009 – mezinárodní seminář Franck Noel (Francie, 7. dan)

12. prosinec 2009 – klubový seminář Zdenko Reguli

## **Popis vybraných akcí**

### **Seminář: Jaroslav Šíp a Pavel Munzar, březen 2009**

První březnovou sobotu jsme pořádali společný seminář dvou českých učitelů – Jaroslava Šípa a Pavla Munzara. Oba jsou čelní zástupci dvou českých organizací aikido (Pavel Munzar je prezident České Federace Aikido, do které patří i Aikido Vinohrady Praha).

Učitelé se o hodiny dělili rovným dílem a v dódžó se sešli žáci z přibližně šesti klubů – mimo Prahu byly zastoupeny i Plzeň, Hradec Králové, Tábor a jiné města.

### **První letní škola našeho klubu, srpen 2009**

Začátkem srpna jsme si uspořádali naši první letní školu – 5 dní intenzivního cvičení v Třešti u Jihlavy. Mimo členů našeho klubu přišlo i několik aikidistů z jiných dódžó a denní program obsahoval kromě dvou tréninků aikido i hodinu různých pohybových cvičení a her, kterou vedla učitelka tance Anna Júlová.

Také jsme se chodili koupat do zatopeného lomu, hráli jsme biliárd a ping-pong v místní hospodě, jedli, pili a odpočívali od shonu v Praze.

Děkujeme třeštským aikidistům a Sokolskému domu Třešť za pomoc s organizací semináře a poskytnutí zázemí.

### **Mezinárodní seminář: Seiichi Sugano sensei, září 2009**

V září 2009 jsme organizovali opravdu výjimečný seminář – hostili jsme pana Seiichi Sugana, starého japonského učitele, který začínal cvičit v padesátých letech u zakladatele aikido. Sugano sensei je v současnosti jeden z nejstarších učitelů aikido na světě. Od poloviny šedesátých let vyučoval v Austrálii, Belgii, Lucembursku a Francii. Momentálně žije v USA a působí v New York Aikikai.

Celá akce se velmi povedla – na pět intenzivních tréninků se zišlo téměř 150 aikidistů z různých koutů České republiky (zastoupeny byly všechny české organizace aikido), Evropy i zámoří. Pod pozorným vedením pana učitele cvičili všichni ve velmi srdečné atmosféře.

Příprava této události trvala téměř dva roky a čas těsně před seminářem a během něho byl hodně organizačně náročný. Velké díky proto patří členům klubu Aikido Vinohrady, personálu Sokola Vinohrady a všem ostatním, bez kterých by hladký průběh akce nebyl možný.

### **Mezinárodní seminář s Franckem Noelem, říjen 2009**

Franck Noel je významný učitel aikido z Francie, který má už přes 10 let technický dohled nad Českou Federací Aikido a do Čech jezdí pravidelně 2x ročně.

Seminář probíhal 17. a 18. října v jednom z velkých sálů vinohradského Sokola, již potřetí ho organizoval klub Aikido Vinohrady Praha ve spolupráci s Českou Federací Aikido.

Semináře se zúčastnilo přes množství aikidistů z celé České republiky, přijeli však i hosté ze Slovenska, Německa a Francie.

## Další činnost

### Nákup tatami

Aikido Vinohrady Praha koupilo v srpnu 150 m<sup>2</sup> tatami pro pořádání větších aikido akcí za téměř 90 tis. Kč. Jednu čtvrtinu této částky jsme získali od sponzorů a z darů členů klubu, zbytek jsme pokryli z peněz občanského sdružení.

Děkujeme za podporu sponzorům, dárcům i všem ostatním, kteří při tomto nákupu jakkoliv pomohli.

### Výjezdy na semináře

Kromě seminářů organizovaných naším klubem se naši členové účastní i dalších seminářů blízkém okolí i v zahraničí. Za zmínku stojí hromadný výlet na seminář Francka Noela v Bratislavě, Stefana Stenudda v Plzni nebo Martina Švihlu v Aši.

### Propagace aikido

- V únoru a září 2009 proběhly v klubu úspěšné náборы nových členů, v rámci kterých jsme uspořádali ukázky aikido pro širokou veřejnost.
- Na veřejné webové stránky klubu neustále přidáváme aktuální materiály o dění v klubu a také na nich zveřejňujeme upoutávky na aikido semináře v širokém okolí.

### Výukové materiály

Klub pro své členy tvoří a publikuje různé výukové materiály:

- *Aikido slabikář* pro nejmenší studenty a začátečníky
- V nakladatelství Argo jsme pomohli vydat knížku *Aikido – mírumilovné bojové umění* od švédského učitele *Stefana Stenudda*, který pravidelně navštěvuje náš klub.
- Soukromé klubové webové stránky s množstvím materiálů o aikido

### Spolupracující organizace

Aikido Vinohrady Praha, o.s. je členem následujících organizací:

- **Česká Federace Aikido** ([www.cfai.cz](http://www.cfai.cz)) - zastřešuje náš klub po technické stránce, garantuje zkoušky technické vyspělosti a spolupracuje s námi při organizaci seminářů.
- **Svaz Klubů Mládeže** ([www.skm-cz.net](http://www.skm-cz.net)) – podporuje různé naše klubové akce (výlet dětí, výjezd na seminář) a částečně nám pomáhá s náklady na nájem.

Již tradičně dobré vztahy máme s **TJ Sokol Praha Královské Vinohrady**, v jehož areálu cvičíme, v létě 2009 jsme navázali kontakt se **Sokolským domem v Třešti** u Jihlavy a tamním oddílem aikido.

Všem těmto organizacím, stejně jako dalším partnerům, děkujeme za jejich podporu.

## ***Shrnutí roku 2009***

V průběhu roku došlo k rozšíření členské základny klubu i k přirozenému technickému růstu starších členů (což dokládají jejich úspěšné zkoušky na technické stupně). Klub pokračoval v pořádání menších i větších seminářů a poprvé uspořádal svoji letní školu. Velmi významným úspěchem bylo zorganizování výjimečného semináře na světové úrovni s japonským učitelem, panem Seiichi Sukanem.

Tímto a také návštěvami seminářů v jiných městech a krajinách se klub pomalu dostává do povědomí širší aikidistické veřejnosti.

## ***Plány na rok 2010***

Dalo by se říct, že za dva roky své existence rostlo Aikido Vinohrady Praha velmi rychle. Hlavní prioritou pro rok 2010 je udržet přirozený růst úrovně stávajících členů klubu, který umožní i další rozšiřování členské základny.

S narůstajícím počtem členů bychom chtěli rozšířit počet tréninků a mírně upravit jejich skladbu.

I nadále chceme organizovat pravidelné klubové a mezinárodní semináře a další aikido akce a rozšiřovat spolupráci nejenom v České republice, ale i v zahraničí. Už v tomto čase máme pro rok 2010 naplánované 3 mezinárodní semináře a letní školu.

Dalším záměrem je rozšířit veřejné webové stránky o sekci materiálů o aikidě.



## **Kontakt**

### **Webové stránky:**

<http://www.aikidovinohrady.cz>

### **Místo cvičení**

Aikido Vinohrady Praha  
T.J. Sokol Praha Královské Vinohrady  
Polská 1/2400 (Riegrovy sady)  
120 00 Praha 2

### **Kontakt pro informace**

Martin Švihla  
mobil: +420 737 848627  
e-mail: [martin@aikidovinohrady.cz](mailto:martin@aikidovinohrady.cz)

### **Údaje občanského sdružení**

Název: Aikido Vinohrady Praha, o.s.  
Sídlo: Černokostelecká 2792/42, Praha 10 – Strašnice, PSČ 10000  
IČ: 22689338  
DIČ: CZ22689338  
Číslo účtu: 2700020028/2010