



AIKIDO VINOHRADY PRAHA, O.S.



VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2012

OBSAH

| | |
|-------------------------------------|---|
| Aikido | 1 |
| Aikido Vinohrady Praha | 2 |
| Učitelé klubu | 2 |
| Naše hodnoty | 3 |
| Aikido Vinohrady Praha v roce 2012 | 4 |
| Členská základna | 4 |
| Pravidelná výuka | 4 |
| Tréninky pro děti | 4 |
| Vzdělávání trenérů | 4 |
| Semináře | 4 |
| Profily učitelů pořádaných seminářů | 4 |
| Další činnost | 5 |
| Poděkování členům klubu | 6 |
| Poděkování partnerům | 6 |
| Shrnutí roku 2012 | 6 |
| Plány na rok 2013 | 6 |
| Kontakt | 7 |

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 VINOHRADY PRAHA

Aikido Vinohrady Praha, o.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.

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 a organizuje různé semináře osobního rozvoje (např. na téma konstruktivní řešení konfliktů pro manažery), je spolunajitelem 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.



Michal Roder

1. dan, trenér aikido 3. třídy

Začal cvičit aikido v roce 1997. V roce 2011 získal první dan a začal pravidelně vést ranní trénink. Studuje Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy se specializací na umělou inteligenci. Zajímá se o fotografování.



NAŠE HODNOTY

Z naší dřívější společné diskuse vznikl soubor hodnot, které jsou pro nás cenné: kvůli kterým cvičíme právě v Aikido Vinohrady a na nichž bychom chtěli dále stavět a rozvíjet je. Diskuse o hodnotách proběhla na členské schůzi 23. června 2011 a její výsledek je stále aktuální.

sounáležitost vzájemné obohacení
pospolitost a přátelství
předávání zkušeností zajímavé osobnosti
společný čas mimo tréninky

radost a potěšení vztah k sobě a druhým
sebeobrana **aikido** pohyb a růst
řemeslo a umění budo – vznešená cesta

kvalitní výuka

srozumitelnost
pestrá a hravost
kvalita učitelů
osobní přístup

všestranný rozvoj

lidské kvality duchovní rozměr přesah mimo dojo
oživení těla
každodenní inspirace

k různým proudům
a učitelům

otevřenost

k nově příchozím k jiným disciplínám

Tyto hodnoty nejsou úplným seznamem, ani dogmatem, spíše jde o otevřený koncept a vodítko pro zvažování rozhodnutí a sledování změn v dojo.

AIKIDO VINOHRADY PRAHA V ROCE 2012

Členská základna

V roce 2012 cvičilo v klubu přes 100 lidí – na konci roku máme kolem 70 aktivních členů od 13 do 48 let. Celkový průměrný věk je 30 let, nově přichozím je v průměru 27 let. Jsou mezi námi studenti středních i vysokých škol a pracující různých profesí. Díky tomu, že výuka probíhá i v angličtině, máme mnoho členů ze zahraničí: Anglie, Běloruska, Francie, Itálie, Portugalska, Ruska, Španělska, Ukrajiny a USA.

Ve spolupráci s DDM Prahy 2 vedeme pravidelné tréninky pro skupinu 18 dětí ve věku 8–14 let.

Pravidelná výuka

Těžištěm naší práce je pravidelná výuka aikido pro mládež a dospělé. V roce 2012 probíhala výuka 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.

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 a Michal Roder.

Tréninky pro děti

Od září 2012 jsme v rámci DDM Prahy 2 otevřeli pravidelné tréninky pro děti ve věku 8–14 let. Tyto tréninky vedou Jaroslav Hejlek a Jaroslav Spurný (trenéři 3. třídy) pod dohledem Martina Švihly, který jim předává své několikaleté zkušenosti s výukou dětí.

Vzdělávání trenérů

V roce 2011 se v našem klubu začaly konat pravidelné hodiny pro budoucí učitele, zaměřené na základy didaktiky aikido. Starší studenti v klubu pokračovali v roce 2012 ve svém vzdělávání na dvou školeních trenérů České federace aikido a na pravidelných trénincích pro učitele na stážích Francka Noëla. Výsledkem této práce je, že v klubu je aktuálně kolem 10 akreditovaných trenérů 3. třídy. Tito studenti také občasně vedou tréninky pro dospělé a doplňují si tak teoretické znalosti praxí. Dva z nich od letošního podzimu vedou pravidelné tréninky pro děti (viz výše).

Semináře

V roce 2012 jsme pořádali sedm seminářů (tři mezinárodní, tři klubové a jednu týdenní letní školu). Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české aikido kluby. Mezinárodní semináře organizujeme ve spolupráci s Českou federací aikido.

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

- únor: víkendový klubový seminář tří učitelů České federace aikido, *Pavel Munzar* (Hradec Králové, 4. dan), *René Novotný* (Třebíč, 4. dan), *Martin Švihla* (Praha, 4. dan)
- květen: jednodenní klubový seminář, *Zdenko Reguli* (Slovensko, 5. dan)
- červen: víkendový mezinárodní seminář, *Franck Noël* (Francie, 7. 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)

Profily učitelů pořádaných seminářů

Franck Noël (Francie, 7. dan)

Francouzský učitel Franck Noël je jedním z nejvýznamnějších evropských učitelů aikido současnosti. Více než dvacet let byl technickým prezidentem francouzské organizace FFAAA, která čítá kolem 30.000 členů, je zván na semináře po celém světě.

Od roku 1994 jezdí pravidelně dvakrát za rok do České republiky, kde je technickým garantem (šihanem) České federace aikido.

Více na www.aikido-noel.com

Stefan Stenudd (Švédsko, 6. dan)

Stefan Stenudd je švédský učitel aikido, spisovatel, novinář a vydavatel. Od roku 1991 mívá pravidelné semináře v České republice, na kterých v různých obdobích cvičili všichni starší představitelé tuzemského aikido.

Byl viceprezidentem International Aikido Federation (IAF), je prezidentem švédské Budo federace.

Napsal několik knih o aikido, mimo jiné *Aikido – mírumilovné bojové umění*, která vyšla v češtině (přeložili ji učitelé našeho klubu).

Více na www.stenudd.com/aikido

Zdenko Reguli (Slovensko, 5. dan)

Zdenko Reguli patří mezi nejstarší učitele aikido v Čechách a na Slovensku, je také trenérem

judo. Momentálně žije v Brně, kde působí jako vedoucí katedry úpolů na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity. Vydal několik odborných i populárních článků a knih na téma aikido.

Pavel Munzar (4. dan)

Pavel Munzar je současným prezidentem České federace aikido, vede klub v Hradci Králové.

René Novotný (4. dan)

René Novotný je současným ředitelem technické komise České federace aikido, vede klub v Třebíči.

Další činnost

Vývoj technické vyspělosti

Pro své členy jsme uspořádali patery zkoušky na kyu (žákovské stupně technické vyspělosti), které potvrdily přirozený a postupný růst technické úrovně klubu.

Dva z našich členů, Jaroslav Hejlek a Jan Vojna, získali v létě technický stupeň první dan (černý pás).

Výjezdy na semináře

Kromě seminářů organizovaných našim klubem se členové účastní dalších seminářů v blízkém okolí i v zahraničí. Z tuzemských seminářů to byly hlavně semináře těchto učitelů: Seishiro Endo, Stefan Stenudd, Philippe Gouillard a Joël Roche. V zahraničí jsme letos navštívili Estavar ve francouzských Pyrenejích, polský Rybnik a švédské Malmö.

Společné výlety na semináře jsou zároveň příjemnými společenskými událostmi, které utužují vztahy v klubu.

Propagace aikido a nábor

Na jaře se skupina našich členů rozhodla vytvořit nová klubová trička. Z množství návrhů se nakonec vybraly a vytiskly tři varianty. Do této práce se návrhy, hlasováním, připomínkami, realizací i nošením výsledků zapojilo téměř celé dojo, nejvíce práce odvedli Lucie Arlethová, Adam Nohejl a Karolína Zátková.

V rámci podzimního náboru jsme použili tiskové materiály vytvořené v loňském roce. Byl o nás uveřejněn článek na webu městské části Praha 2, úspěšná byla i říjnová klubová ukáзка aikido.

Letos jsme vytvořili první klubové náborové

video a založili kanál na YouTube. Vedle našich webových stránek se důležitým komunikačním a propagačním médiem stal Facebook. Webové odkazy najdete na poslední stránce této zprávy.

V listopadu byli Martin Švihla a Jaroslav Hejlek hosty České televize v dětském pořadu *Planeta YÓ* – tématem rozhovoru i ukázky bylo samozřejmě aikido.

Kalendářní rok uzavřeli Karolína Zátková a Jaroslav Hejlek vytvoření klubového PF 2013.

Výukové materiály

Letos jsme aktualizovali a rozšiřovali stávající výukové materiály (hlavně na webu), pro děti jsme úspěšně použili Aikido Slabikář. S vedením dětských tréninků jsme začali vytvářet (zatím neveřejný) zásobník aikidistických cvičení a her pro děti.

Stále je v prodeji kniha *Aikido – mírumilovné bojové umění* (Argo, 2008) od švédského učitele Stefana Stenudda (viz výše).

Společenský život klubu

V roce 2012 jsme žili i intenzivním společenským životem – Lucie Arlethová, Jakub Bretšnajdr a Luboš Šebesta organizovali turnaje v bowlingu, kulečnicku i paintballu.

Prvního pražského aikidistického derby v bowlingu se dokonce účastnili studenti ze čtyř pražských aikido klubů.

Několikrát jsme se sešli u společného grilování nebo jiných dobrot – příležitostí bylo například ukončení školního roku, 5. výročí založení klubu nebo vánoční večírek.

Za společenskou akci se určitě dá pokládat i společné uklízení cvičebních prostor, kterému se věnujeme dvakrát ročně – na jaře a před koncem roku.

Aktivity související s aikidem

Martin Švihla vede a organizuje několik dalších aktivit, více či méně spojených s aikidem: kurzy konstruktivního řešení konfliktů *Aikido Management*, meditační retreat *Kdo je uvnitř?* nebo semináře a večery pro muže. Na těchto akcích často členové klubu asistují, nebo se jich účastní.

Nejzajímavější na tomto prolínání je, že aikidisté na tyto akce přinášejí kvality získané na aikidu a obráceně, z těchto seminářů přinášejí novou inspiraci zpět do dojo.



Nová klubová trika. V roce 2012 jsme vytvořili a nechali vyrobit tři grafické návrhy klubových trik.

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.

PODĚKOVÁNÍ PARTNERŮM

Aikido Vinohrady Praha, o.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
- Svaz klubů mládeže – podporuje různé naše klubové akce a částečně nám pomáhá s náklady na nájem.
Více na www.skm-cz.net
- DDM Praha 2 – je naším partnerem při výuce dětí.
Více na www.ddm-ph2.cz

Již tradičně dobré vztahy máme s městkou částí Praha 2 a T.J. Sokol Praha Královské Vinohrady, v jehož areálu cvičíme. Spolupracujeme také se Sokolským domem v Třešti u Jihlavy a tamním oddílem aikido.

Všem těmto organizacím i dalším partnerům děkujeme za jejich podporu.

SHRNUTÍ ROKU 2012

V roce 2012 náš klub oslavil pět let své existence a přirozeně pokračoval ve svém vývoji. Členská základna mládeže a dospělých byla stabilní a k dospělým se navíc přidaly děti z nového dětského oddílu. Rozvoj se odehrával hlavně v oblasti technické úrovně členů a také schopnosti starších žáků vést tréninky (školení trenérů i praktické zkušenosti).

Zajímavé byly aktivity v oblasti propagace (klubová trička, náborové video, návštěva v České televizi, dění na Facebooku) a také šíření dobrého jména klubu na výjezdních seminářích.

Nejdůležitější však je, že jsme udrželi množství a kvalitu pravidelných tréninkových hodin i organizovaných seminářů.

PLÁNY NA ROK 2013

Po prvních pěti letech klubu je zřejmé, že jsme pouze na začátku cesty a že časové horizonty se už neměří v jednotlivých letech. Největší výzvou je tudíž udržovat kvalitu naší práce a zároveň se neustále rozvíjet – po jisté době totiž hrozí nebezpečí únavy, opakování známého a stagnace. Předějit jim jednoduše můžeme svojí zvědavostí a upřímnou sebereflexí.

Konkrétní cíle pro příští rok jsou:

- udržení případně rozšíření členské základny
- udržení počtu tréninkových jednotek
- udržení počtu a kvality organizovaných seminářů
- vytvoření samostatných hodin pro mládež ve věku 14–18 let
- rozšíření kontaktů v zahraničí za účelem nalezení nových přátel a inspirace
- zlepšení vnitřní organizační struktury klubu
- zlepšování atmosféry a spolupráce uvnitř klubu

Shrnutí plánů pro příští rok je tedy: pracovat na sobě a zároveň si to užít.

KONTAKT

Webové stránky
www.aikidovinohrady.cz

Facebook
www.facebook.com/aikidovinohrady

Youtube
www.youtube.com/user/aikidovinohrady

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: +420 737 848 627
e-mail: martin@aikidovinohrady.cz



Aikido Vinohrady Praha, o.s.
Černokostelecká 2792/42
100 00 Praha 10-Strašnice
IČ: 22689338