



AIKIDO PRAHA VINOHRADY, Z.S.



VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2016

OBSAH

Aikido	3
Aikido Praha Vinohrady	4
Struktura a organizace	5
Aikido Praha Vinohrady v roce 2016	6
Poděkování členům klubu	11
Poděkování partnerům	12
Shrnutí roku 2016	13
Plány na rok 2017	13
Učitelé klubu	14
Kontakt	16

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 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.

Aikido Praha Vinohrady z.s. je členem České federace aikido, která je uznaná centrálou světového aikida Aikikai Hombu Dojo v Tokiu.



STRUKTURA A ORGANIZACE

Aikido Praha Vinohrady je zapsaný spolek, kterého orgány jsou členská schůze (valná hromada) a výbor. Výbor má tři členy: správce (statutární orgán), sekretář a pokladník. Výbor řídí spolek v průběhu roku a je volen členskou schůzí, která se schází minimálně jednou za rok.

Tréninky v klubu vede 7 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 České federace aikido.



AIKIDO PRAHA VINOHRADY V ROCE 2016

Členská základna

V roce 2016 cvičilo v klubu přes 90 dospělých lidí a 70 dětí a mladých lidí pod 16 let. Aikidó cvičí muži i ženy, jsou mezi nimi studenti základních, středních i vysokých škol a samozřejmě pracující různorodých profesí.

Pravidelná výuka dospělých

Výuka pro dospělé probíhala v roce 2016 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 výše. Ostatních hodin včetně pravidelných tréninků se zbraněmi se mohli účastnit všichni členové bez rozdílu pokročilosti. Nově se těchto tréninků mohli účastnit i členové ze skupiny mládeže, což mimo jiné přispělo k pestrosti výuky. Jednou za měsíc se cvičilo i v neděli.

Ve zkrácené verzi tohoto rozvrhu se cvičilo 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.

Tréninky pro děti a mládež

V roce 2016 probíhaly dva tréninky pro děti (8–12 let) a jeden trénink pro mládež (13–16 let) v centru Kosagym na Vinohradské ulici. Dětská skupina má aktuálně 40 dětí a tyto tréninky vedou Jaroslav Spurný a Adam Nohejl (oba trenéři 3. třídy). Hodiny pro mládež navštěvuje aktuálně 20 cvičenců, vede je Jaroslav Hejlek (trenér 3. třídy) a mnoho mladých z tohoto oddílu navštěvuje také tréninky pro dospělé.

Další malý kroužek aikida v anglickém jazyku pod záštitou našeho klubu pro cca 10 dětí ve věku 6–12 let vede Adam Nohejl v Christian International School of Prague (CISP) v Legerově ulici.

Vzdělávání trenérů

V roce 2016 jsme na Vinohradech organizovali výroční školení trenérů České federace aikidó a účastnilo se ho 12 členů našeho klubu a mezi jinými školiteli ho vedl i Martin Švihla. Další samozřejmostí je pak účast na hodinách pro učitele v průběhu seminářů významného francouzského učitele Francka Noëla.

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

Semináře v našem klubu

V roce 2016 jsme pořádali deset seminářů (čtyři mezinárodní, čtyři klubové, jeden seminář pro děti a jednu týdenní letní školu). Pravidelným se stal seminář s Janem Neveliem ze Švédska, novinkou byl naopak seminář s mladým francouzským učitelem Gastonem Nicolessim. Výjimečnou událostí byla návštěva Françoise Hainryho, francouzského učitele Tchai-ti. Naše letní škola nabyla na intenzitě – cvičili jsme v průměru 8 hodin denně.

Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české aikidó kluby. Mezinárodní semináře organizujeme ve spolupráci s Českou federací aikidó.

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

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

březen: klubový trénink
s významným učitelem Tchai-ti,
François Hainry (Francie)

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

květen: dvoudenní klubový seminář,
Gaston Nicolessi (Francie, 5. dan)

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

seminář pro děti a mládež,
Jaroslav Spurný, Jaroslav Hejlek,
Adam Nohejl (ČR, 1. dan)

srpen: týdenní letní škola v Třešti u Jihlavy,
Martin Švihla (ČR, 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)



Výjezdy na semináře

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

březen: Franck Noël (7. dan)
Bratislava, Slovensko

Stefan Stenudd (7. dan)
Mnichov, Německo

duben: Stefan Stenudd (7. dan)
Berlín, Německo

červen: Franck Noel (7. dan)
Toulouse, Francie

Mitsuteru Ueshiba (Hombu Dojo
Dojo Cho), Praha

červenec: Seishiro Endo (8. dan)
Púchov, Slovensko

Franck Noël (7. dan)
Île d'Oléron, Francie

září: cvičení v centrále světového aikidó
Hombu dojo Tokio v Japonsku

říjen: týdenní seminář na kongresu IAF
(International Aikido Federation)
v Takasaki, Japonsko

říjen: Franck Noël (7. dan)
Stockholm, Švédsko

říjen: Kaname Ariga sensei (6. dan)
Bratislava, Slovensko

prosinec: Franck Noël (7. dan)
Berlín, Německo

Stefan Stenudd (7. dan), Jan Nevelius
(6. dan), Jorma Lyly (6. dan)
Malmö, Švédsko

Seishiro Endo (8. dan)
Vídeň, Rakousko

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



Mezinárodní vztahy a cesta do Japonska

Vztahy mezi kluby na mezinárodní úrovni udržujeme hlavně organizováním mezinárodních seminářů v Praze a návštěvami seminářů v zahraničí. Hlavní učitel klubu Martin Švihla působí jako tajemník pro mezinárodní vztahy v České federaci aikido.

V červnu 2016 jsme navštívili v Praze seminář pravnuka zakladatele aikido, Mitsuteru Ueshiby. A v září 2016 cestoval Martin Švihla a další tři členové klubu (učitelé Michal Roder a Jaroslav Hejlek a studentka Lucie Arlethová) do Japonska - reprezentovali Českou federaci aikido na mezinárodním kongresu IAF (International Aikido Federation) v Takasaki, což je nejdůležitější setkání aikidistů z celého světa, pořádané jednou za čtyři roky.

Veřejné ukázky a média

V květnu jsme se účastnili jako zástupci aikida dne sportu pro děti a mládež Ratolestfest 2016 na Náplavce. Na začátku školního roku 2016/17 jsme pořádali velkou veřejnou ukázkou na akci související s japonskou kulturou - na podzimních slavnostech Akimatsuri 2016 pořádané Společností Japonců v ČR. Další veřejná ukázka se konala na sousedské slavnosti Zažít město jinak ve Slavíkově ulici.

V létě 2016 proběhlo na našich trénincích několik profesionálních focení a vzniklo mnoho krásných fotek cvičících dětí i dospělých.

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



Granty a podpora

V roce 2016 jsme využili podporu přidělenou Městskou částí Praha 2. Také jsme získali pravidelnou roční podporu od Svazu klubů mládeže (SKM). Neúspěšnou byla naopak snaha získat podporu od Magistrátu Hl. m. Praha pro naše zapojení v projektu Praha – Evropské hlavní město sportu 2016. Tímto děkujeme všem jmenovaným za podporu a celoroční spolupráci.

Spolupráce se školami

V květnu jsme ve spolupráci s Gymnáziem Litoměřická v Praze zorganizovali pro 50 středoškoláků ukázkové hodiny aikida a použití principů aikida na řešení běžných mezilidských (verbálních) konfliktů.

I v roce 2016 pokračovala naše spolupráce s Christian International School of Prague (CISP) v Legerově ulici.

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 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.svaz-klubu-mladeze.cz



**MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 2**

Městská část Praha 2 – pomáhá nám s propagací a v roce 2016 nás také podpořila granty na sport dětí a mládeže.

Více na www.praha2.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 aikidó.

V roce 2016 jsme udržovali přátelské vztahy 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 2016

V roce 2016 náš klub zlehka rostl kvalitativně i do kvantity: přibyl jeden trénink pro děti a cvičenci z oddílu mládeže začali pravidelně cvičit i s dospělými. Jen v našem klubu jsme organizovali 8 seminářů a mnoho dalších jsme navštívili. Několik členů klubu strávilo 3 týdny v Japonsku – což je důležitá zkušenost pro rozvoj klubu i pro mezinárodní vztahy. Technický vývoj klubu pokračuje rovnoměrně – několik studentů opět složilo zkoušky na černé pásy.

Rozšířili jsme také naše kontakty v České republice i v zahraničí a účastnili se oficiálních událostí na nejvyšší mezinárodní úrovni.

Několik členů klubu začalo budovat centrum Prostor 8 – nové místo pro cvičení.

PLÁNY NA ROK 2017

Plány na desátý rok existence klubu jsou jednoduché – pravidelně cvičit, nacházet novou inspiraci a postupně rozvíjet svůj lidský potenciál.

Plánujeme udržet počet a kvalitu tréninků pro dospělé a zlehka rozšířit tréninky dětí a mládeže, které plánujeme přesunout do vznikajícího Prostoru 8. Také máme připravených několik mezinárodních seminářů.



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.



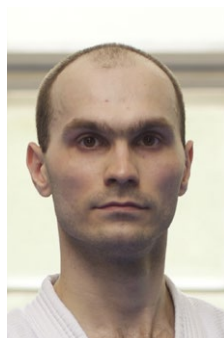
Mgr. Vanda Švihlová

3. 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

3. dan, trenér aikido 3. třídy

Začal cvičit aikidó v roce 1997 a v roce 2016 získal třetí dan.

V současnosti pravidelně vede jeden ranní trénink. Vystudoval Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy se specializací na umělou inteligenci a mimo jiné se

zajímá se i o fotografování.



Ing. Luboš Šebesta

2. dan, trenér 3. třídy

S aikido začal v roce 2007. Nejvíce ho na něm baví objevovat nové možnosti pohybu a přístupu k různým situacím. V současnosti vede několik tréninků do měsíce a organizuje

aktivity mimo cvičení.



Jaroslav Hejlek

1. dan, trenér 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.

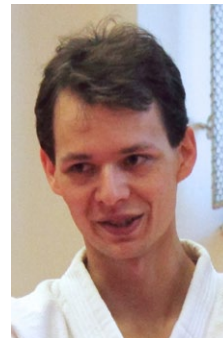


Jaroslav Spurný

1. dan, trenér 3. třídy

Má rád pohyb a na aikidu ho baví vnímat své tělo a zároveň být v kontaktu s druhými lidmi. Důležitá je pro něj myšlenka pomáhat si navzájem. Aikido cvičí od roku 2007, v roce 2012

začal vést dětský oddíl. Na cvičení dětí se mu líbí hravost, kterou do aikida přinášejí.



Mgr. Adam Nohejl

1. dan, trenér 3. třídy

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

radost, když se mu 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