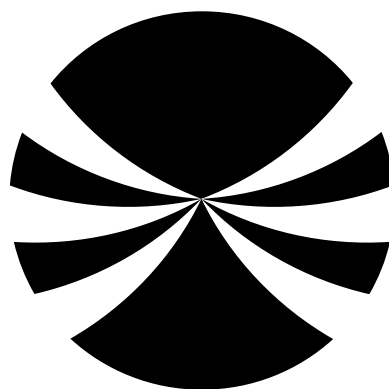




AIKIDO
PRAHA
VINOHRADY



VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2018

OBSAH

Události 2018	3
Aikidó	4
Aikido Praha Vinohrady	5
Struktura klubu	6
Aikido Praha Vinohrady v roce 2018	7
Poděkování členům klubu	16
Poděkování partnerům	17
Shrnutí roku 2018	18
Plány na rok 2019	18
Učitelé klubu	19
Kontakt	21

UDÁLOSTI 2018

Takhle pestrý a naplněný rok jsme ještě neměli. Cesty po Evropě i do Japonska, 24hodinový aikido maraton, mezinárodní seminář pro 130 dětí a mladých, školení o fungování těla, zážitková první pomoc, vzdělávání trenérů, spolupráce s MŠMT ČR, práce na projektech České federace aikidó... O tom všem a dalším se dočtete v této výroční zprávě.



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.

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



STRUKTURA KLUBU

Aikido Praha Vinohrady je zapsaný spolek, jehož 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 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 České federace aikidó (ČFAI) a dalších akcích.



AIKIDO PRAHA VINOHRADY V ROCE 2018

Členská základna

V roce 2018 cvičilo v klubu kolem 150 lidí – přes 90 dospělých a 70 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 2018 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.



Tréninky pro děti a mládež

Ve školním roce 2018/2019 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 Adam Nohejl, Jaroslav Spurný a Milada Bouzidi (všichni trenéři 3. třídy).

Hodiny pro mládež navštěvuje aktuálně přibližně 20 cvičenců, vede je Jaroslav Hejlek (trenér 3. třídy) a 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 2018 jsme na Vinohradech organizovali **dvě školení trenérů České federace aikidó (ČFAI)**, zúčastnilo se ho přes 15 členů našeho klubu. 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 2018 jsme pořádali deset seminářů – šest mezinárodních, z toho jeden pro děti, jeden klubový, dvě školení trenérů a jednu 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, v roce 2018 jich proběhlo pět.

Výjimečným zpestřením byl **Seminář o zdravém pohybu a fungování lidského těla**, který pro nás vedl učitel tchai-ti a fyzioterapeut Jan Pletánek. Také se u nás uskutečnil **zážitkový kurz první pomoci pro trenéry** České federace aikidó.

Tímto počtem akcí se řadíme mezi nejaktivnější české aikidó kluby.

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

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

duben: 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)

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



Seminář o zdravém pohybu
a fungování lidského těla
učitel tchai-ti a fyzioterapeut
Jan Pletánek

říjen: zážitkový kurz první pomoci
pro trenéry ČFAI
Zabezpečila firma PrPom

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

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

víkendový mezinárodní seminář
pro děti a mládež,
Renda Novotný (5. dan), Martin Švihla
(4. dan), Bohumil Vaněk (4. dan),
Martina Ludvíková, (3. dan), Adam
Nohejl (2. dan), Martin Frankovič
(Slovensko, 4. dan), Misha Rogach
(Ukrajina, 4. dan)

prosinec: jednodenní klubový seminář,
Zdenko Reguli (Slovensko, 5. dan)

Mezinárodní seminář pro děti a mládež

V sobotu 24. 11. jsme na Vinohradech společně s Českou federací aikidó pořádali velký seminář aikidó pro děti a mládež – zúčastnilo se ho přes 130 dětí ze 12 klubů ze tří zemí. Ve dvou sálech vinohradského Sokolu proběhlo 7 tréninků pro všechny věkové kategorie a také ukázky, společný oběd i večere... A v neděli jsme se zahraničními dětmi vyrazili do centra Prahy a do zoo. Jednoduše víkend plný zážitků pro děti, rodiče i učitele!





Výjezdy na semináře

Učitelé a členové našeho klubu navštívili v roce 2018 řadu víkendových i týdenních seminářů našich učitelů v Evropě a Japonsku.

Výjimečnou událostí byl **International Aikido Marathon 2018** v Košicích na Slovensku. Tento maraton je mezinárodní setkání, na kterém se cvičí aikido 24 hodin. Z našeho klubu se ho zúčastnilo 10 lidí a za jeden den jsme odcvičili celkem přes 200 hodin.

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





Veřejné ukázky a média

V květnu jsme se zúčastnili jako zástupci aikidó dne sportu pro děti a mládež *Ratolestfest 2018* na Náplavce.

Na začátku školního roku 2018/19 jsme pořádali velkou veřejnou ukázkou na akci souvisejících s japonskou kulturou – na *podzimních slavnostech Akimatsuri 2018* pořádané Společností Japonců v ČR.

Také jsme na podzim prezentovali aikido na představení nové série japonských fotoaparátů Nikon v areálu firmy *Megapixel* v pražských Holešovicích.

Na říjnovém semináři Francka Noëla probíhaly ukázky učitelů ČFAI a natáčelo se propagační video organizace. Ukázky předvedli i naši učitelé Martin, Vanda a Michal.

Další krásná videa vznikla na již zmíněném mezinárodním semináři pro děti a mládež v listopadu v Praze.

V roce 2018 začal ožívat i náš Instagram účet.

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



Granty a podpora

V roce 2018 jsme využili podporu na provoz a nákup vybavení, přidělenou **Městskou částí Praha 2**. Poprvé jsme získali grantovou podporu **MŠMT ČR v programu Můj klub**. Také jsme dostali pravidelnou roční podporu od **Svazu klubů mládeže (SKM)**.

V tomto roce získala grant MŠMT ČR i naše organizace ČFAI a několik našich členů se podílelo na plnění některých bodů grantového projektu – hlavně v oblasti vzdělávání trenérů a informačních technologií.

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 zánícení 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.

Více na www.cfai.cz



**MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 2**

Městská část Praha 2 – pomáhá nám s propagací a v roce 2018 nás také podpořila finančně v rámci grantového programu pro oblast sportu

Více na www.praha2.cz



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



Svaz klubů mládeže – podporuje různé naše klubové akce a částečně nám pomáhá s náklady na nájem.

Více na www.svaz-klubu-mladeze.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 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.

SHRUTÍ ROKU 2018

V roce 2018 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, 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 i ve Francii.



PLÁNY NA ROK 2019

Na rok 2019 plánujeme rozvíjet náš koncept systematické práce s dětmi a mládeží. Na jaře chystáme soustředění dětí a mládeže na statku v Českých Kopistech, pak budou učitelé dětí cestovat na týden do Stockholmu pro inspiraci z tamějších velkých klubů. 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.

Dalších osm velkých aikido akcí už má své datum v kalendáři roku 2019 a v dubnu 2020 chystáme v Praze hostit International Aikido Marathon – tak velkou a důležitou akci začínáme připravovat už teď.

Co se týče tréninků v klubu – počet hodin pro dospělé se zdá být naplněný, a tak můžeme rozvíjet jejich kvalitu. Otevírá se možnost rozšíření hodin pro děti o jednu nebo dvě jednotky – uvidíme, jestli ji využijeme.

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



UČITELE 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 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 odpovědný za mezinárodní vztahy a komunikuje s centrálou světového aikido Aikikai Hombu Dojo.



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.



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.



Ing. Luboš Šebesta
2. dan, trenér aikidó 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 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.



Jaroslav Spurný

1. dan, trenér aikidó 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 přináší.



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

1. 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.

Vít Slaninka

1. dan, trenér aikidó 3. třídy

Aikido cvičí od roku 2009. V současnosti vede jednou za dva týdny ranní trénink pro dospělé. Na aikidu ho baví uvolněný pohyb a neustálé objevování nových možností. Při vedení tréninků se snaží o uvolněnou a přátelskou atmosféru, která studentům přinese osvěžující a příjemný start do nového dne.

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

Aikido Praha Vinohrady, z. s.

Šmilovského 8
120 00 Praha 2
IČ: 22689338