



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

**Výroční zpráva klubu za rok 2008**



*Vypracoval Ing. Martin Švihla, PhD.*

*26.12.2008*

## ***Obsah výroční zprávy:***

- Aikido
- Poslání klubu
- Činnost klubu
- **Klub v roce 2008**
  - **Členská základna**
  - **Pravidelná výuka**
  - **Nepravidelné aktivity (semináře, ukázky, zkoušky)**
  - **Další činnost**
- **Spolupracující organizace**
- **Shrnutí roku 2008**
- Plány na rok 2009
- 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.

**Poznámka:** V první polovině roku 2008 probíhali 2 krát týdně i tréninky pro děti od 10 do 14 let, ale od školního roku 2008/2009 jsme je museli zrušit kvůli nevyhovujícím časům, které nám mohl poskytnout pronajímatel tělocvičny.

### **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)
- Výuka japonské masáže shiatsu jako doplněk a regenerace pro aikido.
- Akce pro děti i dospělé: vánoční besídky, výlety do přírody
- Propagace aikido formou veřejných ukázek, ukázkových hodin a propagačních materiálů

## **Aikido Vinohrady Praha v roce 2008**

### **Členská základna**

Za rok 2008 přešlo klubem přibližně 120 cvičenců. Ke dni 25.11.2008 má klub 60 aktivních členů, mužů i žen. Jejich věkové rozložení je následující:

- 15-20 let: 10 členů
- 20-30 let: 35 členů
- 30 let a více: 15 členů

Členové klubu jsou středoškolští i vysokoškolští studenti a pracující různých profesí. Průměrný věk členů klubu je přibližně 25 let.

Do června 2008 patřilo mezi členy klubu také asi 20 dětí mezi 10 a 14 lety.

### **Pravidelná výuka**

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

V roce 2008 měla výuka týdenní rozsah 9 hodin (4 večerní a 2 ranní tréninkové jednotky), v zkrácené verzi tohoto rozvrhu jsme cvičili i přes letní prázdniny.

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

### **Nepravidelné aktivity**

V roce 2008 organizoval klub 5 seminářů (dva mezinárodní a tři klubové), 5 zkoušek technické vyspělosti, 4 ukázky pro veřejnost, 1 výlet do přírody pro děti a několik společných výjezdů na aikido semináře i na obyčejné výlety. Fotky k většině těchto akcí naleznete na stránkách <http://www.aikidovinohrady.cz/>

### **Seminář: Ondřej Malina a Michal Bañas v únoru 2008**

První únorovou sobotu jsme pořádali společný seminář dvou pražských učitelů – Ondřeje Maliny a Michala Baňase. Učitelé se o hodiny dělili rovným dílem a v dódžó se sešli žáci ze tří pražských klubů – Karlína, Lublaňské a Vinohrad, čímž vzniknul vynikající aikido koktejl.

### **Ukázky aikido na veletrhu EastLog 2008**

Učitelé z našeho klubu dělali 9. a 10. dubna 2008 ukázky bojových umění na konferenci EastLog 2008 v Top Hotelu Praha.

### **Výlet s dětmi do Třebušína**

Na 1. května 2008 jsme s našimi nejmladšími aikidisty vyrazili na výlet za koňmi. Z Masarykova nádraží vlak odvezl 6 dětí a 8 dospělých (jako dozor). Vystoupili jsme v

Ploskovicích a do cíle jsme to měli asi 5 kilometrů pěšky rozkvetlou přírodou.

Koně i jejich majitelé nás čekali na ranči 3V v Třebušíně, děti pomohly připravit koně a mohli jsme vyrazit na hodinovou projížďku.

Po návratu na ranč jsme ještě trochu jezdili ve výběhu, opékali špekáčky a hráli hry, na večer jsme se však museli vrátit – rodiče nás netrpělivě čekali na holešovickém nádraží.

Část nákladů pro děti nám pomohl uhradit Svaz Klubů Mládeže, kterého jsme členem.

### **Seminář: Zdenko Reguli u nás**

V sobotu 24. května 2008 jsme v našem vinohradském dódžó hostili učitele aikido Zdenka Reguliho z Brna. Seminář to byl klubový (tj. komorní) a velmi hezký.

### **Ukázka ve Stromovce**

Náš aikido klub dělal 12. června 2008 ukázky aikido v rámci akce „Bezpečné prázdniny“ na Praze 7. Ukázek se účastnili učitelé z klubu a 6 starších žáků, všichni společně jsme předvedli běžné cvičení ve dvojicích, obranu proti neozbrojenému útočníkovi, útočníkovi s nožem, práci s víc útočnými a šerm s japonským mečem.

### **Výlet na seminář Francka Noela do Boskovic**

Do Boskovic u Brna jsme vyrazili už v pátek, i když seminář začínal až v sobotu ráno. Páteční večer jsme tak strávili piknikem v zámeckém parku a na druhý den jsme vstali na trénink odpočatí.

Oba dny víkendu byly vyplněné intenzivním cvičením, sobotní večer byla párty v nedalekém westernovém městečku.

Část nákladů nám pomohl uhradit Svaz Klubů Mládeže, kterého jsme členem.

### **Letní školy aikido**

Členové klubu se účastnili několika týdenních letních škol s tuzemskými i zahraničními učiteli.

### **Společný víkend na chatě**

Část členů klubu strávila 9.-10. srpna příjemný společný víkend na chatě v přírodě. Hlavní bod programu nebylo cvičení, ale výlety do okolí, ping-pong a jídlo.

### **Ukázky pro veřejnost**

11. září a 8. října jsme dělali v rámci náboru ukázky aikido přímo v našem klubu, hlavně tu první shlédlo překvapivě hodně lidí.

### **Mezinárodní seminář s Franckem Noelem (7. dan)**

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 18. a 19. října v jednom z velkých sálů vinohradského Sokola, již

podruhé ho organizoval klub Aikido Vinohrady Praha ve spolupráci s Českou Federací Aikido.

Semináře se zúčastnilo přes 80 aikidistů z celé České republiky, přijeli však i hosté ze Slovenska, Německa a Francie.

### **Mezinárodní seminář se Stefanem Stenuddem (6. dan)**

Stefan Stenudd je švédský učitel aikido, který do České republiky jezdí pravidelně od roku 1991. Aikido Vinohrady Praha pořádalo jeho pražský seminář ve dnech 14.-16. listopadu, této akce se však účastnili cvičenci z celé republiky.

### **Seminář: Zdenko Reguli v prosinci**

V sobotu 13. prosince 2008 se u nás uskutečnil další klubový seminář se Zdenkem Regulim z Brna.

### **Vánoční večírek**

Již „tradiční“ předvánoční setkání členů klubu se konalo 11.12. v kavárně Bio Zahrada.

## Další činnost

### Výjezdy na semináře

Kromě seminářů organizovaných naším klubem se naši členové účastní i dalších seminářů blízkém okolí i v zahraničí.

### Propagace aikido

- V první polovině roku jsme vystupovali s ukázkou aikido na dvou veřejných akcích, jednu organizovala Městská část Praha 8 a druhou soukromý subjekt.
- V létě jsme si navrhli a udělali klubová trička pro naše členy.
- V září 2008 proběhl v klubu úspěšný nábor, v rámci kterého jsme uspořádali 2 ukázky aikido pro širokou veřejnost.
- V prosinci 2008 vyšla v nakladatelství Argo knížka *Aikido – mírumilovné bojové umění* od švédského učitele *Stefana Stenudda*, kterou přeložili a připravili do tisku učitelé klubu.
- 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
- 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.

V roce 2008 jsme také navázali spolupráci s MČ Praha 2 a Praha 7 a již tradičně dobré vztahy máme s TJ Sokol Praha Královské Vinohrady, v jehož areálu cvičíme.

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



## **Shrnutí roku 2008**

V lednu 2008 se klub stal občanským sdružením s názvem Aikido Vinohrady Praha, o.s. V průběhu roku došlo k rozšíření členské základny klubu i k technickému růstu starších členů (což dokládají jejich úspěšné zkoušky na technické stupně). Bohužel došlo v červnu 2008 k zrušení dětských tréninků, počet i skladba tréninků pro mládež a dospělé však zůstaly zachovány.

Klub organizoval nejenom akce pro svoje členy, ale také velké semináře s mezinárodní účastí a množství aktivit, které slouží k propagaci i rozvoji aikido.

## **Plány na rok 2009**

Hlavní prioritou pro rok 2009 udržet nebo lehce zvýšit počet členů klubu a postupně zvyšovat jejich technickou úroveň a tedy kvalitu klubu. Uvažujeme i o rozšíření počtu tréninků, to však závisí od finančních a personálních možností klubu.

I nadále chceme organizovat pravidelné klubové a mezinárodní semináře a další aikido akce a rozšiřovat spolupráci nejenom v České republice, ale i v zahraničí.

## **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