



AIKIDO VINOHRADY PRAHA, O.S.



VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU ZA ROK 2013

OBSAH

Nejzajímavější události našeho klubového roku	1
Aikido	2
Aikido Vinohrady Praha	3
Učitelé klubu	3
Naše hodnoty	4
Aikido Vinohrady Praha v roce 2013	5
Členská základna	5
Pravidelná výuka	5
Tréninky pro děti	5
Tréninky pro mládež	5
Vzdělávání trenérů	5
Semináře	5
Profily učitelů pořádaných seminářů	5
Další činnost	6
Poděkování členům klubu	7
Poděkování partnerům	7
Shrnutí roku 2013	7
Plány na rok 2014	7
Kontakt	8

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ UDÁLOSTI NAŠEHO KLUBOVÉHO ROKU

Květen

Na klubový seminář jsme pozvali mladého učitele Martina Frankoviče (3. dan) ze Slovenska.

Červen

Uspořádali jsme ukázkou aikido spojenou s krátkou prezentací na prvním pražském běhu naboso Prague Barefoot Run s několika sty účastníky.

Červenec

Čtyři členové klubu se účastnili dvoutýdenní letní školy Francka Noëla (7. dan) na ostrově Oléron ve Francii.

Srpen

- Více než 20 členů klubu se účastnilo naší pravidelné týdenní letní školy v Třešti.
- Luboš Šebesta a Dima Hejko složili zkoušky na první dan (černý pás), Michal Roder získal druhý dan.
- Modernizovali jsme vzhled i obsah našeho webu, zavedli jsme pro členy klubu profesionální systém e-mailových novinek.

Září

- V DDM Praha 2 jsme úspěšně naplnili dětské tréninky a otevřeli aikido pro mládež (13-16 let).
- Nábor dospělých se povedl a přivedl do našeho klubu množství zájemců o aikido.
- Na seminář k nám zavítal výjimečný švédský učitel Jan Nevelius (7. dan), v České republice byl poprvé.

Říjen

- Učitelé našeho klubu vedli ukázkou aikida na japonských Podzimních slavnostech v Praze, z ukázky vzniklo i hezké propagační video.
- Podzimní mezinárodní seminář Francka Noëla (7. dan) se nám velmi vydařil.



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 inspiroující 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 1. třídy

Hlavní učitel

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 spolujednatel kavárny Bio Zahrada a pracuje na několika dalších projektech.

Vanda Švihlová, 2. dan Učitelka dospělých

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, 2. dan, trenér 3. třídy Učitel dospělých

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.



Jaroslav Hejlek, 1. dan, trenér 3. třídy Učitel mládeže

Aikido cvičí od roku 2008. V roce 2012 složil zkoušky na 1. dan a zároveň začal učit aikido pro děti a mládež. Studuje obor informatika na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy; věnuje se také taekwondou.



Jaroslav Spurný, 1. kyu, trenér 3. třídy Učitel dětí

Aikidu se věnuje od roku 2007. V roce 2012 začal vést dětský oddíl. Má rád pohyb a na aikidu ho baví především vnímat své tělo a přitom být v kontaktu s druhými lidmi. Důležitá je pro něj myšlenka pomáhat si navzájem.



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
pestrost 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 2013

Členská základna

V roce 2013 cvičilo v klubu přes 90 lidí – na konci roku máme kolem 80 aktivních členů od 13 do 48 let. Letos u nás začalo cvičit méně začátečníků než po minulé roky, ale na druhé straně také méně lidí cvičit přestalo. Celkový průměrný věk je 31 let, nově příchozím je v průměru 30 let. Jsou mezi námi studenti středních i vysokých škol a pracující různých profesí.

Ve spolupráci s DDM Prahy 2 vedeme pravidelné tréninky pro skupinu 20 dětí ve věku 8–13 let a pro skupinu 8 mladých lidí od 14 do 16 let.

Pravidelná výuka

Těžištěm naší práce je pravidelná výuka aikido pro mládež a dospělé. V roce 2013 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

V roce 2012 jsme v rámci DDM Praha 2 otevřeli pravidelné tréninky pro děti ve věku 8–14 let. Tato skupina se v září 2013 rozrostla na 20 dětí, tréninky vede Jaroslav Spurný (trenér 3. třídy), kterému asistuje Adam Nohejl.

Tréninky pro mládež

V září 2013 jsme v rámci DDM Praha 2 také otevřeli pravidelné tréninky pro mládež ve věku 14–16 let. Tréninky vedou Martin Švihla a Jaroslav Hejlek (trenér 3. třídy). Skupina je zatím malá (kolem 8 členů), ale dělá rychlé pokroky a je velmi zajímavá z pohledu vyučování, protože probíraná témata musí být zajímavá pro mladé lidi.

Vzdělávání trenérů

V roce 2013 v našem klubu formální vzdělávání budoucích učitelů neprobíhalo, dokonce Česká federace aikido nepořádala ani žádné školení

trenérů, účastnili jsme se pouze hodin pro učitele na seminářích Francka Noëla. Na druhé straně pravidelnou výuku ve všech skupinách zabezpečuje šest učitelů, kteří se setkávají na pravidelných schůzkách, kde probírají praktické i teoretické záležitosti tréninků.

Semináře

V roce 2013 jsme pořádali osm seminářů (čtyři 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.

Letos jsme experimentovali ještě více než obvykle – zavítali k nám dva noví učitelé. Další novinkou je, že velkou část organizace seminářů postupně přebírají starší členové klubu.

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: víkendový klubový seminář, *Martin Frankovič* (Slovensko, 3. dan)
- červen: víkendový mezinárodní seminář, *Franck Noël* (Francie, 7. dan)
- srpen: týdenní letní škola v Třešti u Jihlavy *Martin Švihla* (4. dan)
- září: víkendový mezinárodní seminář, *Jan Nevelius* (Švédsko, 6. 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 ročně 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

Jan Nevelius (Švédsko, 6. dan)

Jan Nevelius začal s aikidem v roce 1975 jako jedenáctiletý. V období 1983–86 strávil většinu času v Japonsku studiem aikida, akupunktury a shiatsu. V roce 1994 spoluzakládal Vanadis Aikido Dojo ve Stockholmu. Ačkoli studoval u mnoha učitelů, největší inspirací pro něj jsou Seishiro Endo a Christian Tissier. Učí na seminářích po celé Evropě, v Izraeli a USA, v České republice byl na naše pozvání poprvé.

Více na www.jannevelius.se

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.

Martin Frankovič (Slovensko, 3. dan)

Mladý učitel aikida, profesionální voják, organizátor čilého aikidistického života na východním Slovensku.

Další činnost

Vývoj technické vyspělosti

Pro své členy jsme uspořádali patery zkoušky na kyu (žákovské stupně technické vyspělosti), kterých se účastnilo 30 kandidátů. Zkoušky potvrdily přirozený a postupný růst technické úrovně klubu.

Dva z našich členů, Luboš Šebesta a Dima Hejko, získali v létě technický stupeň první dan (černý pás), Michal Roder úspěšně složil zkoušky na druhý dan.

Výjezdy na semináře

Kromě seminářů organizovaných naším klubem se členové účastní dalších seminářů v blízkém okolí i v zahraničí. Z tuzemských seminářů to byly hlavně semináře těchto učitelů: Stefan Stenudd, Philippe Gouillard, Joël Roche, Dirk Müller... V zahraničí jsme letos navštívili semináře Francka Noëla na ostrově Oléron ve francouzském Poitou a ve slovenském Martine a Seishiro Enda v Púchově (také Slovensko).

Propagace aikido a nábor

V rámci podzimního náboru jsme vytvořili nové tiskové materiály, modernizovali jsme naše webové stránky a náborové video. Využili jsme i fotografie z letního focení v našem klubu. Nábor, který letos koordinoval Adam Nohejl, byl úspěšný a přivedl k nám mnoho zájemců o aikido.

V červnu jsme prezentovali aikido slovem i ukázkou na prvním pražském běhu naboso, kde se sešlo několik set příznivců přirozeného pohybu. V říjnu jsme vedli ukázkou aikido pro několik stovek lidí na Japonských podzimních slavnostech Akimatsuri v Praze. Video z této ukázky je k shlédnutí na našem YouTube.

Vedle webových stránek zůstává pro nás důležitým komunikačním médiem Facebook, členové našeho klubu dokonce začali pomáhat i s propagací aikida na facebookové stránce České Federace Aikido.

Martin Švihla se podílel na českém vydání knížky Francka Noëla „Aikido – fragmenty rozhovoru o dvou neznámých“ a také o této knize napsal články do několika médií.

Společenský život klubu

Kvůli množství cvičení jsme letos většinu společenských akcí (večírky, oslavy, grilování) organizovali jako součást seminářů. A protože těch seminářů bylo dost, měli jsme i dost zábavy.

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 a mládeže.
Více na www.ddm-ph2.cz

Již tradičně dobré vztahy máme s městskou 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.

V roce 2013 jsme navázali přátelské vztahy s kluby tchai-ťi v Pardubicích (Jan Pletánek) a Systema Prague (Dmitriy Teryokhin).

Všem těmto organizacím, přátelům i dalším partnerům děkujeme za jejich podporu.

SHRnutí ROKU 2013

Rok 2013 se nesl ve znamení intenzivního cvičení. Jen v našem klubu jsme organizovali osm seminářů a mnoho dalších jsme navštívili. Pravidelná výuka pro dospělé se díky množství inspirace zlehka posunula směrem k větší hloubce, srozumitelnosti a uvolněnosti, technický vývoj klubu pokračuje rovnoměrně.

Členská základna dospělých byla stabilní, dětské tréninky jsme naplnili a otevřeli jsme i hodiny pro mládež. Na nových trénincích rostou i noví učitelé klubu.

V rámci letošního náboru jsme vylepšili naši komunikaci: papírovou, webovou, facebook i e-mailové novinky.

Rozšířili jsme také naše kontakty v České republice i v zahraničí.

PLÁNY NA ROK 2014

Plány na sedmý rok existence klubu jsou jednoduché – pravidelně cvičit, nacházet novou inspiraci a postupně se rozvíjet a tím se vracet k vlastní přirozenosti.

Konkrétní cíle pro příští rok jsou:

- udržení, případně rozšíření členské základny,
- udržení počtu tréninkových jednotek,
- udržení počtu a kvality organizovaných seminářů,
- naplnění hodin pro mládež ve věku 13–18 let,
- využívání inspirace od jiných učitelů aikida i z jiných bojových umění,
- zlepšování atmosféry a spolupráce uvnitř klubu.

Jednou větou: pokračovat v tom, co děláme už více než šest let.

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