



**Průvodce člena Aikido klub Iwama-ryu**

## Obsah

Úvod .....	3
1 Průvodce občanským sdružením Aikido klub Iwama-ryu .....	4
1.1 Obecně o sdružení .....	4
1.2 Organizační struktura .....	4
1.3 Cíle sdružení .....	4
2 Průvodce Dojo .....	5
2.1 Hierarchie .....	5
2.2 Tradiční hierarchie (sensei/senpai/kohai) .....	6
2.2 Pravidla Dojo .....	7
2.3 Metody a cíle v předávání vědomostí .....	8
2.4 Zkoušky na technické stupně .....	9

## Úvod

V prosinci 2012 jsme se stali členy mezinárodní organizace sdružující tradiční japonská bojová umění Kokusai Budo Koenkai <http://www.budo-foerderkreis.com> (dále KBK). Zároveň se poslední dobou neustále množí dotazy na fungování a organizaci z důvodu, že ne každý student naší školy se chová tak, jak by se na jeho postavení a dobu strávenou praktikováním Aikido slušelo. Proto jsme se rozhodli ve spolupráci s Ondřejem Hrabcem a Ondřejem Zavadilem formulovat několik myšlenek a vložit je do manuálu, který máte právě před sebou.

Tento dokument je záměrně rozdělen na dvě části, jelikož správa organizace Aikido klub Iwama-ryu o.s. a správa dojo probíhají ve dvou rovinách. V první části se dočtete o formální stránce vedení klubu, o jeho zástupcích a jednatelech. Druhá část Vás má seznámit s fungováním v rámci školy aikido a s pravidly a povinnostmi každého aktivního člena, jejichž dodržování budeme vyžadovat.

## 1 Průvodce občanským sdružením Aikido klub Iwama-ryu

### 1.1 Obecně o sdružení

Aikido klub Iwama-ryu o.s. bylo založeno roku 2011 Martinem Snopkem, který praktikuje Aikido od roku 2002. Toto sdružení je pokračovatelem tradice školy Dento-ryu-budokan, kterou založil, učitel Martina Snopka, Štěpán Benca v roce 2001.

Sdružení bylo založeno jako formální uskupení, které může jednat s dalšími právními subjekty vlastním jménem. Uvnitř se snažíme jednat na neformální, přátelské úrovni.

Stanovy a veškeré vnitřní dokumenty jsou přístupny na [www.aikido-klub-praha.cz](http://www.aikido-klub-praha.cz)

### 1.2 Organizační struktura

Předseda – Bc. Martin Snopek

- Jedná jménem Aikido klub Iwama-ryu. Zaštiťuje jej navenek při komunikaci s ostatními subjekty.

Místopředseda – Vladimír Dudr

Dalším členem Výboru sdružení – Ing. Eva Snopková

### 1.3 Cíle sdružení

Cílem je vychovávat zralé a vyrovnané jedince, kteří budou připraveni na život v jeho nejrůznějších aspektech, jedince, kteří budou svým chováním řádně reprezentovat nejen sebe, ale i principy a hodnoty budó a dobré jméno školy, které jsou členy.

Chceme seznámit veřejnost s krásami bojových umění, východní kultury a nauk, se kterými by se jinak nesetkala.

Klademe si za povinnost předávat nabyté vědomosti dále a zajistit pokračování praktikování Takemusu Aikido v té podobě, jak jej vyučoval zakladatel Morihei Ueshiba v poválečném období. Pokračovatelem učení po O´Senseiovi byl jmenován Morihiro Saito sensei, jehož linii prostřednictvím Edmunda Kerna následujeme i my.



## 2 Průvodce Dojo

### 2.1 Hierarchie

#### 2.1.1. Vedoucí školy

Vedoucím školy je předseda občanského sdružení Aikido klubu Iwama ryu Martin Snopek

Jedná jménem školy a disponuje definitivním slovem v níže uvedených oblastech:

- zajišťuje běh a organizaci klubu. Zpracovává přihlášky, komunikuje se členy a se subjekty mimo školu
- propaguje školu, semináře a jiné akce pořádané v rámci výuky Aikido
- spravuje finanční prostředky organizace a vybírá poplatky spojené se školným, semináři a dalšími akcemi organizovanými školou
- zajišťuje cvičební prostory
- řeší stížnosti spojené s fungováním školy, které nespádají do odpovědnosti instruktora nebo technického dohledu.

#### 2.1.2 Instruktor

- Instruktoři jsou zodpovědní za průběh tréninků. Pokud je na tréninku více instruktorů, má hlavní slovo ten, který zrovna vede trénink.
- Instruktor přichází s dostatečným předstihem, aby se mohly připravit tatami a trénink začínal včas.
- Instruktor zodpovídá za bezpečnost cvičících během tréninku, proto je nutné dodržovat jeho pokyny, aby nedošlo k úrazu.
- Instruktor zajišťuje běžné úkony spojené s údržbou cvičebních prostor (zapůjčení klíčů, kódování, zápisy do knihy, zajištění úklidu žáky atd.).
- Instruktor, který dosáhl prvního danu, disponuje poradním hlasem při zkouškách na kyu stupně ve věkové kategorii dospělí. Je na hlavním zkoušejícím - technickém dohledu (dojo cho) - zda k připomínce přihlédne.
- Instruktor má možnost přispívat svými náměty jak do fungování školy, tak do věcí v kompetenci dojo cho. Konečné rozhodnutí však stojí na vedoucím školy (ve věcech fungování školy) nebo technickém dohledu (ve věcech technického vedení a zkoušení).
- Instruktor může odmítnout učit člověka, u něhož se domnívá, že by nabytou znalost nevyužíval v souladu, s filosofií Aikido.



Mezi instruktory Aikido klubu Iwama ryu patří:

Martin Snopek (instruktor dětí a dospělých)

Ondřej Hrabec (instruktor dospělých)

Ondřej Zavadil (instruktor dospělých)

Vladimír Dudr (instruktor dětí)

Jan Drozd (senpai, instruktor dětí)

### 2.1.2 Technický dohled

- Technický dohled kontroluje správnost technik a jejich provádění. Školí instruktory a zodpovídá za jejich kvalitní přípravu.
- Technický dohled funguje jako zkuškový komisař na kyu stupně, který je delegovaný k této úloze kyoshi Edmundem Kernem. Jeho hlas je rozhodující při výsledném hodnocení zkoušky.
- Ve spolupráci s vedoucím školy realizuje a vede semináře.
- Rozhoduje o připravenosti adeptů na danové stupně a zasílá podklady do KBK s žádostí ke zkoušce (pokud je žadatel členem KBK).

Technický dohled nad školou Aikido klub Iwama ryu zajišťuje Štěpán Benca.

### 2.2 Tradiční hierarchie (sensei/senpai/kohai)

Žáci by měli respektovat „služebně starší“ kolegy tzn. ty s vyšším stupněm a delší docházkou. Pokud se na tréninku sejde více instruktorů, nebo starších žáků, kteří však instruktoři nejsou, mladší žáci (ne věkem, ale dobou, po kterou praktikují Aikido) je budou všechny brát tak, jako by zrovna vedli trénink. Právě od ostatních studentů a praktikantů bojových umění se toho mohou naučit nejvíce. Není v silách jednoho vyučujícího, který má zrovna na starosti trénink, aby se v každou chvíli věnoval všem přítomným. Je-li instruktor přítomen v Dojo, ale přímo se neúčastní hodiny, žáci jej i přes to budou poslouchat.

**Sensei** – učitel/instruktor - je člen instruktorského sboru. Instruktor vedoucí trénink určuje program tréninku a dohlíží na studenty. Dojo cho - technický dozor - Štěpán Benca je garantem technické čistoty školy, zkouší a uděluje kyu stupně. Jeho tréninky jsou zaměřeny na pokročilé formy a lze je považovat za krátké semináře. Instruktorem se stává držitel alespoň 2. kyu po dohodě Dojo cho s instruktorským sborem. Technický stupeň není jediné kritérium (znalost a pochopení základního programu Iwama ryu Aikido). Musí mít intenzivní zájem o budó, jeho cvičení je koncentrované, zodpovědné, intenzivní, pracuje sám na sobě, má zájem na fungování a rozkvet školy, cesta Aiki se stává jeho způsobem života.

**Senpai** – starší žák. Je nápomocen mladším žákům. Označení „Starší žák“ nezávisí na datu narození, ale na délce a intenzitě praktikování Aikido v porovnání s ostatními. Za současného stavu školy se jedná o držitele 2. - 1. kyu. Senpai si rozšiřuje technické znalosti a dovednosti, je schopen provádět plynulé techniky. Aktivně se zajímá o chod dojo, samostatně studuje prameny i mimo klasickou výuku. Slouží jako prodloužená ruka senseie (instruktora) při výuce a je schopen jej i v případě nutnosti zastoupit. Filosofické a etické znalosti, které nabyt, aktivně předává mladším žákům a dohlíží na jejich dodržování. Starší žáci by měli jít příkladem v etiketě, zodpovědnosti, koncentraci a nasazení při tréninku.



**Kohai** – mladší žák. S Aikidem teprve začíná. Zahrnuje žáky do 4. kyu, učí se formální a technickou strukturu. Prakticky výlučně cvičí statické formy. Kohai by měl s úctou naslouchat hierarchicky výše postaveným členům školy.

Znalost své role v rámci Dojo je podstatná pro výuku budó. Dodržování těchto zásad je znakem "dobrého vychování" a disciplíny potřebné na cestě Aiki. Podstata studia tradičních japonských bojových umění nespočívá pouze na cvičení formy, jeho podstatným znakem je i osvojení tradic Japonska, v tomto případě norem chování při cvičení!

## 2.2 Pravidla Dojo

Pravidla Dojo platí a jsou závazná pro všechny osoby, které se nachází v prostorách dojo, i když se aktivně neúčastní hodiny. Osoby, které se nachází v prostorách dojo a neúčastní se aktivně tréninku, se chovají tiše a ohleduplně k ostatním, svým jednáním nijak nenarušují průběh hodiny na tatami.

Pro všechny v dojo platí etický kodex (pro studenty obzvláště):

- Při vstupu i odchodu z prostoru dojo (tělocvičny) prováděj úklon ve stoje, s rukama podél těla ve směru ke kamize tj. k oltáři s obrazem zakladatele.
- Cti své cvičební náčiní. Gi (kimono) musí být čisté (proto jej často perte), zbraně v dobrém stavu a na správném místě, ukloň se před i po cvičení se zbraní směrem ke kamize.
- Před začátkem cvičení bys měl být zahřátý a sedět příslušném pořadí podle stupňů.
- Hodina začíná a končí formálním obřadem. Tím se rozumí 2x se uklonit směrem ke kamize, poté dvakrát tlesknout a následně zůstat v předklonu. Na začátku se říká „onegai-šimas“, na konci „domo-arigato-go-zai-mašita“. Toto vždy opakuj až po té, co to pronese vyučující.
- Přijdeš-li z nevyhnutelných důvodů pozdě, usaď se na kraji tatami, proved' formální obřad a vyčekj v úkloně, dokud ti učitel nedá znamení, aby ses zapojil do hodiny.
- Správným způsobem sezení na tatami je seiza. Máš-li zraněná kolena, smíš sedět se zkříženýma nohama (turecký sed), ale je nepřipustné sedět s roztaženýma nohama. Nikdy se neopírej o stěny!
- Musíš být ostražitý za každých okolností (zanshin).
- Pokud opouštíš tatami, je třeba žádat učitele o svolení.
- Během výuky, kdy učitel demonstruje techniku k procvičování, bys měl sedět tiše a pozorně v seize. Po ukázce se ukloň učiteli, pak svému partnerovi a začni cvičit.
- Během provádění technik se nemluví. V Dojo je slyšet pouze kiai. Cvičte s nasazením a koncentrací.
- Je nepřipustné, aby žáci dělali svévolně něco jiného, než zadal vedoucí instruktor! Je to nebezpečné a v takových situacích vznikají často vážné úrazy. Nekázeň nebude tolerována a žáci budou vykázáni z tréninku.
- Když je dáno znamení k ukončení techniky, pronesením „jame“ nebo „mate“, přestaň cvičit.
- Ukloň se partnerovi a rychle se zařaď k ostatním studentům.
- Nikdy nepostávej nedbale na tatami.
- Respektuj ty, kdo jsou více zkušení.



- Jestliže znáš pohyb, který jste už studovali, a cvičíš s někým, kdo ho nezná, snaž se jím partnera provést. Vyšší stupeň v cvičení začíná v úloze toriho.
- Během cvičení bychom neměli mít na sobě žádné klenoty.
- Cvičení se zbraněmi předchází poklona cvičebních partnerů v dostatečné vzdálenosti.
- Student se dostavuje do dojo s dostatečným předstihem před začátkem tréninku. Nebýt někde včas patří k neduhům, které se snažíme skrze budó odstranit. Důležitým pojmem v Aikido je maai – být na správném místě ve správný okamžik

### **Toto bude striktně vyžadováno, nedodržování pravidel povede k sankcím.**

Zvláštní pozornost věnujte:

- pozdním příchoďům, které jsou omluvitelné pouze výjimečně a pouze ze závažných důvodů
- na tatami buďte soustředění (v zanshin), koncentrovaní, svým chováním nesmíte ohrožovat sebe ani ostatní
- úctě prokazované dojo, učitel, sobě samotnému, ostatním a zbraním

**V případě nedodržování výše zmíněných pravidel, může být člen exemplárně potrestán, vykázán z tréninku, vyloučen, podmínečně, dočasně nebo trvale, z klubu bez možnosti vrácení příspěvků.**

**!!! Tyto povinnosti a normy jsou individuální a ke každému žákovi je přístupováno samostatně u někoho mohou být prohrěšky tolerovány, jelikož si to žádá jeho zdravotní stav atd. U jiného může být v rámci formování osobnosti naopak vyžadováno více, než je uvedeno!!!**

### **2.3 Metody a cíle v předávání vědomostí**

Vědomosti si předáváme navzájem jeden od druhého. Během hodiny každý pochopí jinou část, nebo aspekt probírané techniky, proto je důležité, aby se studenti během cvičení střídali. Mladší studenti jsou za své vzdělávání odpovědní sami, je proto pouze na nich, aby (korektním způsobem) vyzvali pokročilejšího studenta ke cvičení. Ten jim pak bude nápomocen a pomůže jim ve zvládnutí probírané látky. Nestane se tedy, že by starší student nechal mladšího se v technice „topit“, naopak, je na starším a zkušenějším, aby zhodnotil možnosti méně pokročilého studenta a přizpůsobil tak provádění techniky. Instruktor ale stále v hierarchii stojí výše a není žádoucí, aby senpai přebíral jeho roli, pokud se instruktor rozhodne věnovat dotyčnému osobně v rámci hodiny.

Je zapotřebí, aby každý žák cvičil v rámci svých možností sám ve svém volném čase se zbraněmi, a to zejména s bokenem, který je zásadním prostředkem na cestě za pochopením principů technik Aikido. Na tréninku se ukáží a vysvětlí různé principy a techniky, ale pro jejich osvojení je zapotřebí mnohočetného opakování. Stejně, jako když jste se učili psát. Zároveň je potřeba studovat prameny, knihy, dostupná videa s O Senseiem, Saito senseiem. Samotné tréninky nestačí!!!!

V rámci Aikido klub Iwama-ryu se snažíme předávat komplexní vědomosti nejen z oblasti bojového umění, praktikování boje samotného, nicméně se snažíme otevřít žákům další dveře poznání, aby se z nich mohli stát vyrovnané osobnosti.





“Proces učení v Budó je stejný jako proces dospívání u dětí, na základě intenzivního učení s rukama a tak i s celým tělem získáváme vědomosti, které dalece přesahují náš rozum. To zahrnuje pochopení světa a orientaci v něm. Toto je absolutní vědění a v konečném důsledku životní opora ve všech životních situacích”<sup>1</sup>

### Aspekty osobního rozvoje skrze cvičení tradičního Budó:<sup>2</sup>

Sebedůvěra  
Silné hara  
Harmonické vyvážení ducha, těla a duše  
Naučit se vědomé dýchání  
Cvičit bdělost, trpělivost (mírnost), bdělost (obezřelost)  
Přivést do harmonického souznění pohyb a dech  
Posílení koncentrace a uvolnění  
Vědomě žít v každém okamžiku  
Najít přístup k vlastní vnitřní energii  
Růst v důvěře ve vlastní schopnosti  
Dopracovat se čistoty (přesnosti) a rozhodnosti (odhodlanosti)  
Ovládnout situace (postavení)  
Překonat stres  
Rozvoj pozitivní životní úrovně  
Pro Tělo  
Rozvíjet flexibilitu, sílu a výkonnost  
Učit se sebeobranu  
Dělat věci pro jejich vlastní příčinu (pro ně samé)  
Přijímat protějšek takový, jaký je  
Nedovolit, aby představy o vlastní hodnotě ovlivňovaly činy  
Dosáhnout jednoty těla a ducha

V tomto duchu se snažíme předávat naše znalosti ostatním členům.

### 2.4 Zkoušky na technické stupně

Zkouškové semináře se budou konat 2x ročně v pravidelných termínech. Zkoušky je možné udělat taktéž na letní škole a případně na jiných seminářích. Instruktor určí, zda je žák (aikidoka) zralý na to, aby mohl jít ke zkoušce na vyšší technický stupeň. Pokud tak instruktor rozhodne, oznámí to žákovi, a ten se začne připravovat na zkoušky na nejbližší řádný zkouškový termín. Není možné, aby samotný cvičící o sobě prohlásil, že je dostatečně zralý a šel na zkoušky. „Zkoušky jsou velmi důležité pro rozvoj a ovládnutí doposud trénovaných technik. Zkoušky dávají cvičícímu možnost si sám na sobě vyzkoušet a poznat, jak dobře ovládl techniky odpovídající požadovanému kyu stupni a do jaké míry se staly živou součástí jeho jednání. Techniky musí být ukázány bez otálení na výzvu prvního zkoušejícího.

<sup>1</sup> Z manuálu Kokusai Budo Koenkai Budoförderkreis International e.V. – překlad Ondřej Zavadil

<sup>2</sup> Aspekty publikované Kokusai Budo Koenkai Budoförderkreis International e.V – překlad Ondřej Zavadil



Žádná diskuse není přípustná během zkoušek, pokud se jakákoliv zkoušená osoba nechá unést a začne diskutovat o provedení technik, musí být zkouška okamžitě ukončena. Po vyhlášení výsledků „absolvoval“ nebo „neabsolvoval“, může zkoušející, poté co zhodnotil zkoušku, upozornit na slabá místa.

Záleží pouze na zkoušejícím či komisi zkoušejících, jestli budou nějak hodnotit a podrobněji se vyjadřovat k předvedeným výkonům.

Zkoušející musí brát v úvahu věk, pohlaví a tělesný stav adepta. Je třeba dbát na to, aby zkoušky na kyu stupně byly výkonnostním testem.”<sup>3</sup>

#### 2.4.1 Požadavky na kyu stupně

Žákovské stupně můžeme rozlišovat na nižší, střední a vyšší:

Nižší žákovské stupně 5. - 4. kyu: Od aspiranta se očekává pouze základní orientační znalost pohybů a jejich pořadí. Pro splnění zkoušek je zejména potřebné se orientovat v názvech technik a dokázat si z paměti vybavit sled pohybů. Techniky se provádějí staticky, popřípadě metodou stop and go. Zaváhání se berou jako součást začátku cesty.

Střední žákovské stupně 3. kyu: Od třetího kyu se zvyšují nároky na kontrolu provedení technik. Kromě hbitějšího vybavení se klade důraz na dodržování správné vzdálenosti a pozic při jejich provádění. Student by měl znát princip správného dýchání při provádění techniky (kiai). Techniky se provádějí staticky, popřípadě metodou stop and go. Některé fáze provádění jsou ale zmenšeny na menší počet pozic.

Vyšší žákovské stupně 1. - 2. kyu: Jedná se o stupně hlubšího pochopení Aikido jako celku. Student se často stává senpaiem a jeho úloha v rámci Dojo se rozšiřuje na podílení se na výuce. Technicky by mělo dojít k dramatickému navýšení kvality. Podstatným je osvojení si prapočátků principu te-gatana (ruka - meč) a kokyu (přenášení napětí do určitých částí těla). Student je schopen precizně demonstrovat znalost pozic v technice. Jeho provedení poukazuje na bezmyšlenkovitou znalost techniky, která je však provázena stavem mysli zanshin. Dokáže na vyžádání předvést formy z vyšších kyu stupňů. Předvádění technik probíhá stále v kihon, ale student dokáže předvést i plynulé provedení bez rapidní ztráty technické kvality. Od prvního kyu je student schopen tohoto výkonu i v rámci jiuwaza (1 uke, 1 zvolený útok). Na úrovni prvního kyu je studentem, de facto, osvojen kompletní základní systém lwama ryu. U vyšších kyu stupňů také technika nabývá na praktické účinnosti (práce s odporem - pevným úchopem, útokem plnou silou, okolním prostorem).

---

<sup>3</sup> Zkouškový řád Kokusai Budo Koenkai Budoförderkreis International e.V. – překlad Ondřej Zavadil

