

Nejvyšší učitel Quaranta obohatil Letní školu aikidó v Soběslavi. Markéta Vaňáková získala 2. dan

Aikidisté z České republiky i ze zahraničí absolvovali ve dnech 3. – 9. července již dvanáctou Letní školu aikidó Sensei Quaranty, která se konala popáté v Soběslavi. Podobně jako v předchozích ročnících čekaly na milovníky aikidó náročné tréninky vedené přímo Michele Quarantou. Zkušený instruktor je držitelem 7. danu Aikikai a může se pochlubit titulem Shihan (nejvyšší učitel, zasloužilý mistr). Každý den čekaly na sportovce tři tréninky a všichni se v umění aikidó opět o něco zdokonalili. Do Soběslavi dorazilo 75 aikidistů, přičemž přibližně třetina z nich byli aikidoka z Táborska. Nechyběl ani vedoucí AC Spartak Soběslav Lukáš Kulhavý reprezentující oblast Aikidó jižní Čechy a Vysočina. Další významný krok udělala v aikidó veselská Markéta Vaňáková, která zvládla postup na 2. dan černého pásu.

Soběslav hostila významnou akci na poli aikidó již popáté, tentokrát školu zastřela Slovenská asociace aikidó. Vedoucí AC Spartak Soběslav Lukáš Kulhavý uvažoval při příležitosti tohoto výročí o malé oslavě. „Ještě měsíc před začátkem Letní školy aikidó jsme vůbec nevěděli, zda ji budeme moci organizovat. Byl jsem rozhodnutý, že ji organizovat budeme, nebylo však jisté, zda se zúčastní přímo Sensei Quaranta, který by musel přijet ze zahraničí. Nakonec nenastaly restrikce v cestování a mohli ze Švýcarska přijet. Asi čtrnáct dní před začátkem školy se zdálo, že se zúčastní jen třicet aikidoka, nakonec je tu asi pětasedmdesát lidí, což je velký úspěch,“ přiblížil okolnosti konání akce Kulhavý.

Každodenní program

Poctivé tréninky přinesly aikidistům další rozvoj. „Prožili jsme týden plný energie. Ráno jsme začali cvičit se zbraní, pak následovala v tělocvičně dopolední a odpolední cvičení. Někdy probíhala odpoledne speciální cvičení jen pro ženy, takže muži šli cvičit ven,“ představil Kulhavý každodenní program týdenní školy.

Získala 2. dan

Kromě klasických tréninkových jednotek přišlo i jedno zpestření. „Během školy jsme dělali ještě zkoušky na černé pásy a uspěla zrovna aikidistka tady z regionu Markéta Vaňáková, která skládala zkoušky na 2. dan. Během zkoušek měla spoustu útočníků, dokonce i zahraniční z Holandska a Pol-



držitelku 2. danu.

Příprava na černý pás

K dalším úspěšným aikidistům v regionu patří Tomáš Petrů z Klenovic, který po 13 letech v aikidó úspěšně absolvoval na regionálním semináři v červnu zkoušky na 1. kyu. „Připravuje se tedy už na černý pás, který by měl příští rok skládat na naší Letní škole. Poctivě s námi makal celou zimu a 1. dan si zaslouží,“ okomentoval dalšího cvičence Kulhavý.

Sedminásobek práce

Aikidó prožívalo v nepříznivé covidové době podobně jako jiné sporty nesnadné chvíle. „Některé kluby měly rok a půl lockdown. Od loňského března byly úplně zavřené, což se týká i našich partnerů na Slovensku. Tohle se v aikidó nikdy nestalo a prožili jsme opravdu složitou dobu. Nejdříve nám omezili možnost cvičení v tělocvičnách počtem, pak nám zakázali cvičit vevnitř úplně. Cvičili jsme na venkovních hřištích, což nám také zakázali. Poté jsme museli cvičit v přírodě, všechno na distanci. Pak jsme sáhli také k výuce on-line přes počítače. Dělali

ska, což pro ni byla obrovská zkušenost. Působí také tady v Soběslavi jako jeden z mých asistentů a instruktorů,“ představil stručně Kulhavý novou



Markéta Vaňáková z Veselí nad Lužnicí (vlevo) získala na Letní škole aikidó v Soběslavi 2. dan, čímž se posunula na úroveň učitelů aikidó.

jme prezentace podle různých věkových a technických úrovní, pro mě jako pro trenéra to znamenalo sedmkrát více hodin práce než normálně,“ přiblížil Lukáš Kulhavý náročné období.

Děti přibývaly

Vedení tréninků on-line nemá pro bojové umění takový efekt, navíc může zájemce o aikidó odrážet. „Cvičili jsme tady v Soběslavi venku i na sněhu v mrazu, takže se nám podařilo členskou základnu udržet. Navíc se nám ozývali lidé, kteří chtěli přijít nově do klubu, protože ostatní sporty byly zavřené,“ zmínil Kulhavý zajímavost. Obecně však někteří aikidisté svou činnost ukončili. „Tohle se našťásti netýká soběslavského klubu, do kterého naopak za tuhle nepříznivou dobu několik členů přibýlo. Přihlásily se hlavně děti, navíc stávající děti z našeho klubu se posouvají mezi dospělé, s kterými budou už od září cvičit. Bohužel třeba pro budějovický klub bylo tohle období fatální. Úplně jsme přišli o děti. Když jsme museli cvičit v pozdějších hodinách v přírodě a byla tma, tak třeba do Stromovky vůbec nechťeli rodiče svoje děti posílat,“ dodal Kulhavý.

Strašná doba

Lukáš Kulhavý vede několik klubů v různých regionech, proto vzhledem k současné době zatím přesné plány s aikidó do nejbližší budoucnosti nemá. „Neustále se mi měnily podmínky pro různé kluby a různá města, což jsem

musel on-line pravidelně sledovat. Bylo to strašné! Pokud by mělo na podzim nastat zase nějaké zavření, tak už si to nedokážu představit. Aikidisté od malých dětí až po sedmdesátníky už jsou z téhle doby znechuceni, že takové uzavření už nikdo nechce respektovat. Jsme nastavení na jakýkoliv vývoj situace, ale členské základny takto přicházejí o vývoj, technický růst a budování osobnosti,“ připomněl Kulhavý.

Distanční výuka? Scestná

Pokud by někdo v distančních podmínkách s aikidó začínal, dostává se do nezáviděníhodné situace. „Distanční výuka je obecně pro nového studenta bojových umění úplně scestná. V kontaktním umění, jako je aikidó, máte skoro pokaždé cvičení s partnerem. Někdy začátečníci nechápou nějaké věci i normálně, takhle si to vůbec nedokážu představit,“ krouť hlavou na závěr Kulhavý.

Začátečníci v problémech

Když loni začali noví cvičenci s aikidó v září, přišlo v půlce října uzavření sportovních hal. „Cvičili jsme aspoň venku. Jakmile přišla distanční výuka na jaře letošního roku, tak pro úplného začátečníka je to skoro neřešitelné. Mají s tím obrovské problémy, protože jim ukazujete dvě role. Jednou obránce a jednou útočníka. Oni to ale nemají zažité, stejně tak nemají možnost, aby se to v tělocvičně od pokročilejších a od trenérů naučili,“ dodal Lukáš Kulhavý.

Josef Janda

Markéta Vaňáková: Zkouškami na 2. dan jsem se dostala na úroveň učitelů aikidó

Čtyřiačtyřicetiletá Markéta Vaňáková z Veselí nad Lužnicí se věnuje aikidó již dvanáctým rokem. Jak v rozhovoru prozrazuje, dostala se k tomuto sportu náhodou. Během letošní Letní školy aikidó postoupila na 2. dan černého pásu, což ale není vše. Aikidó se chce učitelka ze soběslavské základní školy věnovat také v budoucnu.

Jak jste se dostala k aikidó?

Náhodou, když mě oslovil můj bratranec, který měl problémy ve škole. Říkal, že by chtěl chodit na aikidó. Nechtěl se jít přihlásit sám, tak jsem přislíbila, že půjdu s ním, že bych se ráda také nějakému sportu věnovala. Do té doby jsem totiž pravidelně žádný sport nedělala. V roce 2000 jsme tedy přišli do Soběslavi. Pokud si dobře vzpomínám, klub tu už asi dva roky existoval. Aikidó pro mě bylo něco hodně nového a zaujalo mě. Bratranec s aikidó skončil, já u něj nakonec zůstala.

S aikidó máte už tedy mnohaleté zkušenosti, což vyústilo během Letní školy aikidó ve zkoušky na 2. dan černého pásu. Jak jste to zvládla?

Ze začátku to pro mě byl šok,

protože jsem se dozvěděla jen několik dnů dopředu, že budu zkoušky dělat. Radši mi to nefekli, protože jsem trochu trémista, což dobře věděli. Musela jsem si to promyslet, zabývala jsem a řekla jsem si, že to zvládnu! Věřila jsem, že se na mě poslední roky cvičení aikidó projeví a uvěřila jsem, že na 2. dan nárok mám. Tyhle zkoušky jsem prožívala mnohem víc než předchozí.

Cítila jste na sebe při zkouškách tlak?

Souvisí to s velkým stresem, který vás ovlivňuje. Naučíte se



Muži a ženy spolu cvičí dohromady. Ženy projevují o aikidó na Táborsku dostatečný zájem na to, aby cvičily i spolu.

Motosport – Mezinárodní MČR

Junioři Motosportu Chýnov obsadili celé pódium!

Velký sportovní úspěch zaznamenali junioři motokrosovi závodníci Motosportu Chýnov v úterý 6. července na druhém podniku MMČR v Klukách u Písku. Ve třídě 65 ccm celkově zvítězil Maďar Áron Katona, druhý byl Rakušan Moritz Ernecker a třetí Ricardo Bauer. Závod byl kvalitně obsazený, zúčastnili se ho jezdci z pěti zemí. Jedenáctiletý Ernecker vede po třech odjetých závodech dokonce celý seriál třídy 65 ccm.

Další úspěch se v Klukách povedl Eleně Kapsamer, která zvítězila ve třídě žen (WMX). Také ona průběžně jasně vede MMČR třídy žen pro Motosport Chýnov. Ve třídě 50 ccm se ještě blýskl mladý Rakušan Tobias Scharinger. Druhé místo mu patří i v průběžném pořadí seriálu této třídy. Chýnovští motokrošáci jsou tak medailově nejúspěšnějším týmem v celém čes-

kém juniorském i ženském motokrosovém šampionátu. jsf

Velký potlesk si vysloužili junioři motokrosovi závodníci Motosportu Chýnov na MMČR v Klukách u Písku. Pódium ve třídě 65 ccm patřilo výhradně jim. Zleva stříbrný Moritz Ernecker, zlatý Áron Katona a bronzový Ricardo Bauer. Foto Karolína Hůlová

spoustu technik, pak si ale nevzpomenete a máte okno. Vnitřně jsem si zkoušky užila a říkala jsem si, že si budu cvičit sama pro sebe. A ostatní lidi mě nezajímají, prostě si to sama užiju a dám do toho těch dvacet let zkušeností.

Přemýšlíte už o dalších cílech v aikidó?

Zatím je nemám v hlavě srovnané, teď budu totiž hlavně odpočívát. Ráda bych využila Letní školy, abych zase prohloubila své znalosti. Nezáleží jen na hlavě, jde také o pohyb v těle. Tím, že jsem dosáhla 2. danu, jsem se dostala do skupiny shido sakai, což je v podstatě úroveň učitelů. Pokud získáte 2. dan a výše, je na vás povinnost předávat zkušenosti zase dál nově přichozím a ostatním cvičencům.

Co vám tedy přinesla letošní Letní škola aikidó v Soběslavi nového?

Ukázalo mi to, že jsem schopná intenzivní tréninky vydržet. Denně jsme absolvovali tři cvi-

čení, což byl na tělo slušný nápor. Dále mi škola ukázala, že mám hodně zkušeností. Neměla jsem velký problém při cvičení technik, které nám mistr předváděl. Na druhou stranu jsem viděla, že spoustu věcí neumím. Vnímala jsem nové věci, které je třeba prohlubovat. Ocenila jsem také příjemnou atmosféru a kolektiv lidí v bezvadném prostředí. Vždycky mi to ukáže, že jsou lidi dobří, že spolu mohou dobře komunikovat a spolupracovat, že to prostě jde.

Určitě jste ocenila, že jste po covidových restrikcích mohla na takovou školu vyrazit...

To je na tom úplně to nejlepší! Že taková akce vůbec mohla proběhnout. Je to velká zásluha Lukáše Kulhavého, protože se i přes takhle nesnadnou dobu hodně moc snaží takové akce pořádat. Všechny stáže, které se běžně konají jednou za měsíc po celé republice, byly v poslední době zrušené.

jsf



Sensei Michele Quaranta (stojící vpravo) předával v Soběslavi zkušenosti aikidoka z celé republiky.



Letní školy aikidó v Soběslavi se letos zúčastnili aikidisté z Táborska, celé České republiky i ze zahraničí.

