**Tomáš Vallo**

Od roku 1995 sa venuje tréningu japonského bojového umenia Aikido v Hlohovci, na Slovensku a v celej Európe pod vedením slovenských, ale aj zahraničných inštruktorov. Od roku 2003 vedie Hlohovský Aikido klub, v ktorom pravidelne a takmer od vzniku klubu má tréningy pre deti. Veková hranica detí sa pohybuje od 3-13 rokov, horná hranica nie je stanovená, ale deti, ktorých technické zručnosti, výška či vek dosahujú kvalít starších cvičencov, prechádzajú postupne na tréningy pre dospelých. V roku 2014 prešiel klub pod jeho vedením výraznou štrukturálnou zmenou, ktorá sa netýka len zmeny názvu na Universitas Aikido, ale aj zmeny v prístupe k žiakom. V roku 2016 otvoril nový klub v Brestovanoch.

**Prečo práve Aikido?**

Bojové umenia rovnako ako telesná výchova majú za cieľ budovať zdravé telo človeka/ dieťaťa a pozitívny postoj k pohybu. Pomocou rôznych edukačných metód a techník pripravujú jedinca ako plnohodnotného člena spoločnosti.

**Aikido ale ponúka oveľa viac**

* Aspekt BOJA: učí adepta k opatrnosti a citlivosti voči partnerovi – úcta k druhým i k sebe samému – sebaúcta. Vedie cvičenca k zodpovednosti, nekonfliktnosti v oblasti medziľudských vzťahov, napomáha zapájať kreativitu pri riešení rôznych životných situácií
* Aspekt POHYBU: vedie ku kultúre pohybu, k socializácii, pomáha rozvíjať reč tela a jemnú motoriku. Súčasťou sú cvičenia na rozvoj koordinácie, koncentrácie, posilnenia svalstva a šliach. Strečingové cvičenia na rozvoj elasticity kĺbov a vývin správneho držania tela. Cvičenie a práca s ťažiskom vedie k správnemu držaniu tela a posilňuje stabilitu jedinca. Adept sa naučí ovládať vedome svoje telo, čím si viac uvedomuje sám seba a je prirodzene vedený k vlastnému sebapoznávaniu.
* Aspekt ETIKY: adept je pomocou etiky vedený k slušnému správaniu v spoločnosti, úcte k ľudom, vytvára si rebríček morálnych hodnôt a princípov. Etický kódex je v bojových umeniach veľmi hlboko zakorenený a teda je neodmysliteľnou súčasťou Aikido. Spolu s psychickou stabilitou sú protipólom k vývoju ľudskej bytosti vo fyzickom smere a dohromady sú základom vyváženej bytosti.
* Aspekt HIER: rozvoj spolupráce a interakcie s okolím, zmysel pre pravidlá a fair-play, povzbudenie športového ducha a usmernenej súťaživosti, rešpekt k víťazovi no i k porazenému, naučiť sa prijať radosť z výhry, ale aj smútok z prehry.

Aikido je japonské bojové umenie, ktoré rozvíja telesnú kultúru cvičenca a spolu s filozofiou nenásilnej konfrontácie obrancu s útočníkom rozvíja psychickú odolnosť a stabilitu, zároveň však poskytuje obrancovi efektívny spôsob ochrany pred útokom. Adepti Aikido sa počas tréningu učia adaptovať na pohyby (útoky) súpera a hľadať riešenie na vzniknuté situácie. Najvýstižnejšie by sa dalo bojovanie v Aikido popísať ako harmónia dvoch ľudí v pohybe. Obranca nikdy neodporuje útočníkovi, len sa prispôsobuje jeho pôsobeniu a prípadnej agresii. Cvičenci si postupom času na tréningu osvojujú škálu obranných techník ktoré počas súboja s partnerom improvizovane aplikujú. V Aikido sa u detí nepoužívajú kopy ani údery, táto časť je určená starším adeptom, no Aikido ako také je použiteľné aj bez tejto časti, čo spolu s harmonickým a nenásilným spôsobom boja/cvičenia ho robí zaujímavým bojovým umením, ktoré si získava priaznivcov v radoch cvičencov aj divákov po celom svete. Tréning u detí predškolského veku je zameraný najmä na strečing, koordináciu pohybov, rovnováhu a prácu s ťažiskom, pozitívne pôsobí na rozvoj svalov a celkovej motoriky tela a jeho správnemu držaniu.

Neoddeliteľnou časťou Aikido je etika a výchova k sebadisciplíne, k úcte k druhým a k pozitívnemu vzťahu a radosti z pohybu. Tréningy sa vedú v priateľskej atmosfére aby celé cvičenie pôsobilo relaxačne a uvoľňovalo každodenný stres, cvičenci aj keď niekedy fyzicky unavení odchádzajú z tréningu psychicky oddýchnutí a pozitívne naladení. Tréning je smerovaný tak, aby si každý adept, napríklad fyzicky slabšie, ale aj silnejšie osoby, rozvíjali svoje minoritné zručnosti, či už telesne alebo mentálne, no zároveň pokračujú v rozvoji aj svojich majoritných. Ďalšie z dôležitých vecí, ktorým sa najmä (samozrejme nie len) detskí adepti učia je zvládanie stresu, upevňovanie mentálnej odolnosti, eliminácia hnevu a násilného chovania, čo spolu so spoluprácou v priateľskom kolektíve vedie k ich príprave do budúceho života. Mnohí cvičenci vytvárajú pevné priateľské zväzky a trávia spolu i čas mimo tréningov.