

**Informace o přípravce.** Většině rodičů při představě, že jejich ratolest by se měla prát, nebo padat z výšky na zem, dělá přinejmenším divně od žaludku. Přípravka judo je právě proto nazvána přípravkou, že jejich ratolesti se připravují na zvládnutí bojových technik orientu bez újmy na zdraví a jakéhokoliv zranění. V období přípravy se rozvíjí přirozená pohyblivost dětí s důrazem na sebeovládání a kontrolou pohybu tak, aby nedocházelo ke zranění. Z počátku se musí svěřenec naučit základním dovednostem, jako je kotrmelec dopředu, dozadu, hvězda, válení sudů a podobně. Všechny tyto dovednosti jsou využívány ve výcviku orientálních bojových technik. Teprve po zvládnutí základních pohybů, přechází svěřenec k prvkům, které jsou v přímé posloupnosti v přechodu k bojovým technikám. V tomto období se již jedinec, který zvládl výcvik, orientuje v prostoru a dovede své tělo zvládnout i v nepřírozených pohybech. Je schopen reagovat i zcela přirozeně na změnu postoje a pohyb svého protějšku, tedy soupeře. Zde je důležité klást důraz na přirozený pohyb a přirozené reakce, na ovládnutí sama sebe. Pokud bezchybně ovládá sám sebe, pak je teprve schopen ovládnout soupeře. Toto je faktor, který u našich svěřenců mění i základní povahové rysy. Velice rychle přijde na to, že rozvaha, rychlé jednání a klid přináší vítězství. Toto se samozřejmě promítá i do civilního života. Sami rodiče zjistí, že jejich ratolest začíná měnit své povahové rysy a že jedná ve stresových situacích klidně s rozvahou a že si je vědoma své nadvlády nad přichozím problémem. Toto všechno je důsledek výchovy založené na orientálních bojových technikách. Judo jako jedna z nich a je životním stylem, který mění i osobnosti sportovců. V oddíle přípravy máme trenéry, kteří vědí, o co jde při výchově k tomuto životnímu stylu. Trenéry přípravy jsou Monika Bábovková, Lenka Kršíková a Pavel Antoch. Všichni mají za sebou značně úspěšnou kariéru v judu a jsou fundovanými odborníky ve výchově mládeže.