

Czerwcowe Szkolenie Ashihara Karate - Darłowo 19-22.06.2025 r. (relacja)

written by Bartosz Kowalski | 25 czerwca 2025



W Darłowie odbyło się czerwcowe szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) w którym uczestniczyli zawodnicy z Dąbek, Porzecza, Darłowa i Ukrainy. Swoje umiejętności uczestnicy szkolenia doskonalili na 6 treningach w sali i na powietrzu z podziałem na grupę dzieci i dorosłych. Zajęcia prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski 7 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo z Darłowa. Program szkolenia obejmował trening technik i kombinacji Ashihara Karate – Sabaki w parach, na tarczach i worku, trening kata Ashihara International Karate Organisation (AIKO) oraz walki sparingowe w formule Ashihara Karate – Sabaki knockdown i full contact.

Wiele miejsca na treningach poświęcono nauce prawidłowego skracania dystansu, wykorzystania uników, łączenia technik uderzeniowych z rzutami i dźwigniami – co jest bardzo charakterystyczne dla stylu Ashihara Karate.

Nie zabrakło także treningu Ju Jitsu, Grappling, Boxing & Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku i

kji – bo).

Podczas szkolenia główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie uczniowskie 10 – 4 kyu junior i senior Ashihara Karate. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na stopnie szkoleniowe kyu Ashihara Karate otrzymało 10 uczestników szkolenia. Warto także dodać, że wśród promowanych było 4 zawodników z Ukrainy. Całe czterodniowe szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie i Komisję Stylową Ashihara Karate – Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych przebiegł w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane pod względem organizacyjnym jak i pogody.

Kolejne tego typu szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate zaplanowane jest w Darłowie w połowie lipca br.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zaprasza wszystkich sympatyków sztuk walki na treningi na powietrzu w lipcu i sierpniu. Informacje o klubie można znaleźć na stronie: www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm

info. KAKiJJ – Darłowo

W załączniku do artykułu kilka wybranych zdjęć ze szkolenia i promocji na stopnie.















