Czerwcowe szkolenie Ashihara Karate w Darłowie

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 15 czerwca 2020

W Darłowie odbyło się małe szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) dla dzieci i dorosłych.Szkolenie odbyło się z ograniczoną ilością uczestników na bezpiecznych zasadach, zgodnych z wytycznymi Ministerstwa Sportu dotyczących prowadzenia zajęć sportowych i sztuk walki podczas epidemii CVID -19.

Zajęcia odbywały się trzy razy dziennie i były niezwykle wyczerpujące, ale dające wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji. Swoje umiejętności uczestnicy doskonali na świeżym powietrzu i sali Centrum Sportowego Herkules. Zajęcia podzielone były na treningi wspólne dla wszystkich grup wiekowych oraz treningi tylko dla dorosłych. Treningi prowadził prezes i główny szkoleniowiec Polskiej Organizacji Ashihara Karate – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing, 3 dan Kobudo, instruktor sporty Karate i Ju Jitsu z 40-letnim doświadczeniem w sztukach walki. Program szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Boxing & Kick-Boxing, Ju Jitsu i Kobudo (nunchaku, tonfa, kalaki, kij-bo). Wiele miejsca na treningach poświęcono nauce prawidłowego skracania dystansu, wykorzystania uników, łączenia technik uderzeniowych z kopnięciami. Na zakończenie szkolenia główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie szkoleniowe kyu junior i senior w Ashihara Karate, Boxing & Kick-Boxing i Kobudo. Odbył się także egzamin na stopień mistrzowski 1 dan Kobudo. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe otrzymało dziewięciu młodych zawodników z Darłowa, Jeżyczek i Sińczycy, a zawodnik z Koszalina Adam Kapuściński został promowany w drodze egzaminu na stopień mistrzowski 1 dan Kobudo. Całe czterodniowe szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju

Jitsu w Darłowie pod patronatem Komisji Stylowej Ashihara Karate – Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych przebiegł w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane zarówno pod względem organizacyjnym jak i pogody. Kolejne tego typu szkolenia Polskiej Organizacji Ashihara Karate zaplanowane jest w Darłowie połowie lipca i sierpnia br.

Klub Ashihara Karate i Ji Jitsu w Darłowie – zaprasza na zajęcia podczas wakacji w Centrum Sportowym Herkules, ul. Wieniawskiego 10 A-14 B i na świeżym powietrzu w poniedziałki, środy, piątki godz.18.00. Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej: www.ashihara-karate.afr.pl/darlowo_klub.htm