LETNI KURS SAMOOBRONY W DARŁOWIE

written by Bartosz Kowalski | 12 sierpnia 2025

W dniach 28 lipiec – 11 sierpień 2025 r. w Darłowie odbył się siedemnasty kurs samoobrony zorganizowany przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu. W kursie samoobrony uczestniczyła grupa dzieci, młodzieży i dorosłych z Darłowa i Ukrainy. Szkolenie samoobrony prowadził główny szkoleniowiec Polskiej Organizacji Ashihara Karate i Klubu Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – shihan Dariusz Winiarski 7 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo, instruktor sportu Karate i Ju Jitsu z 45-letnim doświadczeniem w sztukach walki.

Kurs obejmował 5 zajęć na powietrzu podczas których uczestnicy poznawali techniki obronne, które występują w takich sztukach i sportach walki jak: Ashihara Karate, Boks, Kick-Boxing, Ju Jitsu i Kobudo (japońska sztuka walki posługiwania się różnego rodzajami broni). Zajęcia odbywały się z wykorzystaniem różnego typu sprzętu treningowego między innymi łap trenera, tarcz, atrapy noża i pistoletu. Dla urozmaicenia zajęć odbyły się także treningi z posługiwania się kijem krótkim i długim. Podczas zajęć nie zabrakło także zabaw sprawność poprawiających koordynację ruchową uczestników szkolenia. Kurs zakończył się sprawdzianem technicznym podczas, którego kursanci musieli wykazać się umiejętnościami obrony przed różnego typu atakami.

Po zaliczeniu sprawdzianu technicznego każdy uczestnik otrzymał certyfikat w języku

polski i angielskim potwierdzający ukończenie kursu samoobrony pierwszego stopnia. Kurs zorganizowany został pod patronatem Polskiej Organizacji Ashihara Karate i Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych. Kolejny letni kurs samoobrony Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie planuje zorganizować w przyszłym roku w lipcu.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zaprasza do udziału w letnich treningach w sierpniu.

Zainteresowanym informacji o letnich treningach udziela – biuro Klubu Darłowo: ashihara-karate@o2.pl

Więcej informacji o klubie można znaleźć na stronie internetowej: www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm

info. KAKiJJ – Darłowo

Kilka zdjęć z kursu

SHADOW