

Majowe Szkolenie Ashihara Karate - Darłowo 1-3.05.2026 r. (relacja)

written by Bartosz Kowalski | 6 maja 2026



W Darłowie odbyło się kolejne majowe szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) w którym uczestniczyli zawodnicy i instruktorzy z woj. zachodniopomorskiego i pomorskiego oraz 4 zawodników z 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, 6 dan Kobudo i 5 dan Kick-Boxing z Darłowa, a asystentami byli instruktor - Karol Kaczanowicz 3 kyu z miejscowości Przyjaźń, sempai Adam Kapuściński 1 dan z Koszalina i Kirill Kalinin 3 kyu z Ukrainy.

Program szkolenia obejmował trening technik i kombinacji Ashihara Karate - Sabaki w parach i na tarczach, trening kata oraz walki sparingowe w formule Ashihara Karate - Sabaki knockdown i Kick-Boxing.

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.

Na szkoleniu nie zabrakło także treningu Ju Jitsu i Kobudo (nunchaku, tonfa i kji - bo).

Na zakończenie szkolenia główny szkoleniowiec POAK - shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie uczniowskie 10 - 3 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 12 uczestników szkolenia. Warto także dodać, że wśród promowanych było 4 zawodników z Ukrainy.

Całe trzydniowe 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 dniach 4-7 czerwiec br.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zaprasza wszystkich sympatyków sztuk walki na treningi w Centrum Sportowym Herkules, ul. Wieniawskiego 10 A-14 B w poniedziałki, środy, piątki godz.18.00.

Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej:
www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm info. KAKiJj – Darłowo















