

Majowe szkolenie Ashihara Karate w Darłowie

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 15 maja 2024



W Darłowie odbyło się szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK), w którym uczestniczyli zawodnicy z Koszalina i Darłowa. Swoje umiejętności uczestnicy doskonalili na 10 treningach na powietrzu. Zajęcia prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo z Darłowa, a asystentem był Adam Kapuściński 1 dan z Koszalina.

Program szkolenia obejmował trening technik i kombinacji Ashihara Karate – Sabaki w parach i na tarczach, trening kata Ashihara International Karate Organisation (AIKO) i Ashihara Karate International (AKI) 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, Boxing & Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku, tonfa i kji – bo). Szkolenie było przygotowaniem do egzaminów na stopnie uczniowskie 7-1 kyu i stopień mistrzowski – 1 dan Ashihara Karate. Całe pięciodniowe szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie i Komisję Stylową Ashihara Karate – Polskiej

Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych przebiegło w miłej i przyjacielskiej atmosferze, a także było bardzo udane pod względem organizacyjnym i pogody. Kolejne tego typu szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate zaplanowane jest w Darłowie już w dniach 30 maja – 2 czerwca br.

Klub Ashihara Karate i Ji 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. Trenujemy także w wakacje. Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej: www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm

info. KAKiJJ – Darłowo

Na zdjęciach:

1. Od lewej A. Kapuściński 1 dan z Koszalina i prezes POAK D. Winiarski 6 dan z Darłowa
2. Fragment zajęć trening kata Ashihara Karate
3. Walki sparingowe w formule full contact



