

# Otwarte szkolenie Ashihara Karate

written by Artur Wejnerowski | 6 czerwca 2021



**W Darłowie odbyło się otwarte szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate, w którym uczestniczyli instruktorzy i zawodnicy Ashihara i Kyokushin Karate z: Cieszyna, Wodzisławia Śląskiego, Koszalina, Kołobrzegu, Słupska i Darłowa.**

Szkolenie odbyło się z ograniczoną ilością uczestników na bezpiecznych zasadach, zgodnych z wytycznymi dotyczącymi organizacji zajęć sportowych i sztuk walki podczas epidemii COVID-19. Zajęcia odbywały się cztery razy dziennie, były niezwykle wyczerpujące, ale dające wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji. Swoje umiejętności uczestnicy szkolenia doskonalili na powietrzu oraz w sali, w grupie zawodników zaawansowanych oraz dzieci. Zajęcia prowadził główny szkoleniowiec Polskiej Organizacji Ashihara Karate – shihan Dariusz Winiarski (6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i 3 dan Kobudo) z Darłowa oraz instruktor Mirosław Szczotka (1 Dan) z Cieszyna. Program szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Ju Jitsu, Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku i kij-bo). Jak na każdym szkoleniu POAK uczestnicy poznawali nowe kombinacje i techniki, nie zapominając o doskonaleniu tych, które poznali do tej pory. 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 walk sparringowych formule full contact Karate i Grappling (rodzaj zapasów). Na zakończenie szkolenia główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzaminy na stopnie

szkoleniowe od 10 do 6 kyu w Ashihara Karate, Kick-Boxing i Kobudo. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu z Darłowa otrzymała Zofia Sulik, Stanisława Rós Kocińska i Jan Smulski. Całe czterodniowe szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie i Komisję Styłową 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 szkolenie w Darłowie odbędzie się na XXIV Otwartym Letnim Obozie Polskiej Organizacji Ashihara Karate w dniach 20-28 sierpnia br.

Klub Ashihara Karate i Ji Jitsu w Darłowie – zaprasza 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.afr.pl/darlowo\\_klub.htm](http://www.ashihara-karate.afr.pl/darlowo_klub.htm)