

XVIII Letni Obóz Ashihara Karate - Darłowo 20-28.08.2025 r.

written by Bartosz Kowalski | 1 września 2025



W Darłowie odbył się XXVIII Letni Obóz Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Zajęcia na obozie prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK - shihan Dariusz Winiarski 7 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo z Darłowa oraz instruktor Karol Kaczanowicz z miejscowości Przyjaźń (woj. pomorskie). Jak na każdym obozie stylu Ashihara Karate uczestnicy poznawali nowe kombinacje i techniki, nie zapominając o doskonaleniu tych, które poznali do tej pory. Program letniego szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Boks, Kick-Boxing, Ju Jitsu i Kobudo (nunchaku, tonfa, kalaki, kij-bo) oraz technik samoobrony.

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 sparingowych formule Ashihara Karate – Sabaki, Boks i Kick-Boxing.

Zajęcia odbywały się w grupie średnio zaawansowanej i zaawansowanej dwa razy dziennie na powietrzu i były niezwykle wyczerpujące, ale dające wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji.

Na zakończenie obozu lider POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie szkoleniowe kyu Ashihara Karate junior i senior. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu Ashihara Karate otrzymali wszyscy uczestnicy egzaminu wśród nich najmłodsza uczestniczka obozu 4 letnia – Małgorzata Kaczanowicz z miejscowości Przyjaźń na stopień 10 kyu junior. Warto także dodać, że podczas obozu odbył się kurs instruktora sportu w specjalności – Ashihara Karate oraz kurs sędziowski dla zawodników POAK od 4 kyu.

Całe dziewięciodniowe letnie szkolenie przebiegło w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane zarówno pod względem organizacyjnym jak i pogody.

Cykl treningowy Ashihara Karate na letnim obozie odpowiada trzymiesięcznemu treningowi w stacjonarny klubie. Warto więc wziąć w nim udział dla podniesienia poziomu, wiedzy i umiejętności technicznych. Na ostatnim treningu letniego szkolenia każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom oraz upominek Ashihara Karate.

Letni obóz zorganizowany przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie odbyło się pod patronatem Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych. Najbliższe szkolenie POAK dla dzieci, młodzieży i dorosłych zaplanowane jest w Darłowie w dniach 8-11 listopada br.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zaprasza na treningi w nowym roku szkoleniowym 2025/2026

w Centrum Sportowym Herkules, ul. Wieniawskiego 10 A-14 B w poniedziałki, środy, piątki godz.18.00.

Zajęcia klubu ruszają 3 września (środa). Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej:

www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm

info. KAKiJJ – Darłowo

KILKA WYBRANYCH ZDJĘĆ Z OBOZU











