

XXIX Otwarty Letni Obóz Ashihara Karate - Darłowo 20-28.08.2026 r. (relacja)

written by Bartosz Kowalski | 31 sierpnia 2026



W Darłowie odbył się XXIX Otwarty Letni Obóz Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) dla dzieci, młodzieży i dorosłych. W obozie uczestniczyli zawodnicy POAK i Ukrainy oraz instruktor Tang Soo Do - Jacek Kesler 2 dan z grupą zawodników z miejscowości Poświętne, Mińska Mazowieckiego i Stanisławowa.

Zajęcia na obozie prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski 7 dan Karate i Ju Jitsu, 6 dan Kobudo, 5 dan Kick-Boxing z Darłowa. Jak na każdym szkoleniu 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, Kick-Boxing i Boks.

Były także lubiane przez wszystkich gry i zabawy sprawnościowe.

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

10-2 kyu Ashihara Karate junior i senior oraz na stopnie szkoleniowe Ju Jitsu 8 i 7 kyu.

Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu otrzymali wszyscy uczestnicy egzaminu wśród nich najmłodsza uczestniczka obozu 6 letnia – Amelia Gałązka z Darłowa na stopień 7 kyu junior Ashihara Karate.

Warto także dodać, że promocje na stopnie otrzymało 3 zawodników z Ukrainy wśród nich Kirill Kalinin, który został promowany na 2 kyu junior Ashihara Karate (brązowy pas z czerwoną belką).

Całe dziewięciodniowe letnie szkolenie przebiegł 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. 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 połowie września w Dąbkach oraz w dniach 7-8 listopada w Darłowie.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zaprasza na treningi w nowym roku szkoleniowym 2026/2027

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

Zajęcia klubu ruszają 2 września (środa). Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej:

www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm

info. KAKiJJ – Darłowo

Kilka zdjęć z XXIX Otwartego Letniego Obozu Ashihara Karate - Darłowo 2026 r.











