

# JESIENNE SZKOLENIE ASHIHARA KARATE - Darłowo 8-11.11.2024 r. (relacja)

written by Artur Wejnerowski | 12 listopada 2024



**W Darłowie odbyło się jesienne szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) w którym uczestniczyli zawodnicy Ashihara Karate z Kopiczy, Jeżyc, Darłowa i Ukrainy. Swoje umiejętności uczestnicy szkolenia doskonalili na 6 treningach w sali i na powietrzu. Zajęcia odbywały się z podziałem na grupę dzieci 6-11 lat i dorosłych.**

Treningi prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK i Klubu Darłowo – shihan Dariusz Winiarski 7 dan Ju Jitsu, 6 dan Ashihara Karate i 5 dan Kick-Boxing i Kobudo. Program szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Ju Jitsu, Boxing & Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku, tonfa, 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 treningu technik nożnych i ręcznych na tarczach, łapach i worku.

Na zakończenie szkolenia główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie szkoleniowe 10-7 kyu w Ashihara Karate. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu otrzymało

5 młodych uczestników szkolenia. Całe czterodniowe 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 zarówno pod względem organizacyjnym. Kolejne tego typu szkolenie odbędzie się podczas zimowego obozu Polskiej Organizacji Ashihara Karate w lutym 2025 r. w Darłowie.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zaprasza 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](http://www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm)

info. KAKiJJ – Darłowo

**Na zdjęciach:**

1. Fragment zajęć treningu Boxing & Kick-Boxing na powietrzu
2. Młodzi uczestnicy szkolenia podczas promocji na stopnie szkoleniowe