

# Letni kurs samoobrony w Darłowie 02-26.07.2024 r.

written by Maria Kopińska | 29 lipca 2024



## **LETNI KURS SAMOBRONY W DARŁOWIE**

**Termin: 2-26 lipiec 2024 r.**

Zajęcia na powietrzu we wtorki i czwartki  
godz. 18.00 dla dzieci, młodzieży i dorosłych

**Organizator:**

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie

**Instruktor prowadzący:**

Dariusz Winarski 6 dan Karate i Ju Jitsu,  
5 Dan Kick-Boxing i Kobudo

PATRONAT



**\* OBRÓŃ SIĘ SAM ! \***

**Informacji o kursie udziela biuro klubu: [ashihara-karate@o2.pl](mailto:ashihara-karate@o2.pl)**

**[www.ashihara-karatepl/darlowo\\_klub.htm](http://www.ashihara-karatepl/darlowo_klub.htm)**

W Darłowie odbył się szesnasty kurs samoobrony zorganizowany przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu.

W kursie samoobrony uczestniczyła grupa dzieci, młodzieży i dorosłych ze Starego Jarosławia, Darłowa i Ukrainy

oraz gościnnie w jednym treningu uczestniczył – Adama Kapuściński 1 dan zawodnik Ashihara Karate z Koszalina..

Szkolenie samoobrony prowadził główny szkoleniowiec Polskiej Organizacji Ashihara Karate i Klubu Ashihara

Karate i Ju Jitsu w Darłowie – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo,

instruktor sportu Karate i Ju Jitsu z 44-letnim doświadczeniem w sztukach walki.

Kurs obejmował 9 zajęć na powietrzu podczas których uczestnicy poznawali techniki obronne, które występują w

takich sztukach i sportach walki jak: Ashihara Karate, Boks, Kick-Boxing, Ju Jitsu i Kobudo (japońska sztuka walki

posługiwania się różnymi rodzajami broni). Zajęcia odbywały się z wykorzystaniem różnego typu sprzętu

treningowego między innymi łap trenera, tarcz, atrapy noża i pistoletu. Dla urozmaicenia zajęć odbyły się także

treningi z posługiwania się kijem krótkim i długim.

Podczas zajęć nie zabrakło także zabaw sprawność poprawiających koordynację ruchową

uczestników szkolenia.

Kurs zakończył się sprawdzianem technicznym podczas, którego kursanci musieli wykazać się umiejętnościami obrony przed różnego typu atakami. Po zaliczeniu sprawdzianu technicznego każdy uczestnik otrzymał certyfikat w języku polski i angielskim potwierdzający ukończenie kursu samoobrony pierwszego stopnia.

Kurs zorganizowany został pod patronatem Polskiej Organizacji Ashihara Karate i Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych. Kolejny kurs samoobrony Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie planuje zorganizować w przyszłym roku w czerwcu.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie - zaprasza do udziału w letnich treningach w sierpniu.

Zainteresowanym informacji o letnich treningach udziela - biuro Klubu Darłowo: ashihara-karate@o2.pl

Więcej informacji 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 - Kirill Kalinin z Ukrainy podczas obrony przed atakiem pałką
2. Najmłodszy uczestnik kursu samoobrony 6 letni Tymoteusz Bartczak Ejma z Darłowa podczas treningu
3. Trening samoobrony dorosłych - Adam Kapuściński z Koszalina podczas wykonywania dźwigni na rękę
4. Plakat informacyjny o kursie