

# Letni obóz JIU JITSU I ASHIHARA KARATE - Darłowo 8-15.07.2022 r

written by Biuro Promocji Miasta i Komunikacji Społecznej | 25 lipca 2022



## **W Darłowie odbył się letni obóz Jiu Jitsu Goshin - Ryu i Ashihara Karate dla dzieci, młodzieży i dorosłych.**

W obozie uczestniczyło 50 zawodników i instruktorów z Czarnego Dunajca, Nowego Targu, Raby Wyżnej, Łąpszac Niżnych, Częstochowy i Darłowa. Zajęcia odbywały się dwa razy dziennie i były niezwykle wyczerpujące, ale dające wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji.

Swoje umiejętności uczestnicy doskonalili na macie w sali Ośrodka Wypoczynkowego Piramida 2 i nad samym morzem.

Szkolenie z zakresu Ashihara Karate prowadził prezes i główny szkoleniowiec Polskiej Organizacji Ashihara Karate – shihan Dariusz Winiarski 6 dan z Darłowa, a z zakresu Jiu Jitsu Goshin – Ryu – główny instruktor Podhalańskiej Akademii Sztuk Walki Jiu-Jitsu EdArt – sensei Artur Szpałek 3 dan. Instruktorzy prowadzący letnie szkolenie wiele miejsca na treningach poświęcili nauce prawidłowego skracania dystansu, wykorzystania uników, łączenia technik uderzeniowych z kopnięciami, rzutami i dźwigniami. Nie zabrakło także walk sparingowych w formule Jiu Jitsu i Ashihara Karate – Sabaki. Na zakończenie obozu odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu dla grupy zawodników Ashihara Karate z Darłowa i Jiu Jitsu Goshin – Ryu z Podhala.

Całe 8 dniowe letnie szkolenie przebiegło w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane zarówno pod względem organizacyjnym jak i warunków pogodowych.

Wspólne zajęcia sztuk walki dla wszystkim uczestnikom dostarczyły wiele wrażeń, owocnych treningów i nowych znajomości. Planowane są kolejne wspólne szkolenia z udziałem zawodników i instruktorów Jiu Jitsu z Podhala i Klubu Ashihara Karate i Ju Jitsu z Darłowa. **Warto dodać, że w dniach 20-28 sierpnia br. w Darłowie odbędzie się kolejne szkolenie sztuk walki, którym będzie jubileuszowy XXV Letni Obóz Polskiej Organizacji Ashihara Karate.**

info. KAKiJJ - Darłowo

### **Na zdjęciach:**

1. Trening rzutów i dźwigni
  2. Grupa uczestników obozu
  3. Od lewej: instruktor A.Szpałek i prezes POAK D.Winiarski
- A. Rachwalski