

Lipcowe treningi sztuk walki w Darłowie

written by Maria Kopińska | 31 lipca 2024



Mimo trwających wakacji Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – zorganizował w lipcu dla chętnych treningi sztuk walki na świeżym powietrzu. W zajęcia odbywały się dla dzieci, młodzieży i dorosłych dwa razy w tygodniu na placu rekreacyjnym Zespołu Szkół Morskich w Darłowie. W treningach uczestniczyli zawodnicy Klubu Ashihara Karate i Ju Jitsu z regionu Gminy Darłowo oraz gościnnie w jednym treningu uczestniczył – Adama Kapuściński 1 dan zawodnik Ashihara Karate z Koszalina. Program letnich zajęć klubu obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Boks, Kick-Boxing i Ju Jitsu oraz trening technik samoobrony. Dla urozmaicenia zajęć odbyły się także treningi Kobudo – japońskiej sztuki walki posługiwanej różnorodnymi rodzajami broni (nunchaku, tonfa, kalaki, kij długi – bo). Nie zabrakło także gier i zabawy sprawnościowych. Zajęcia prowadził prezes i główny szkoleniowiec Klubu Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo, instruktorem sportu Karate i Ju Jitsu z 44-letnim doświadczeniem w sztukach walki. Na zajęciach wiele miejsca poświęcono także nauce prawidłowego skracania dystansu, wykorzystania uników, łączenia technik uderzeniowych z kopnięciami, rzutami i dźwigniami – co jest bardzo charakterystyczne dla stylu Ashihara Karate. Na zakończenie lipcowych treningów – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie szkoleniowe kyu w Ashihara Karate dla kilku najlepiej trenujących zawodników. W wyniku egzaminu promocję stopień szkoleniowy 9 kyu junior otrzymał – Kirill Kalinin (Ukraina), Tymoteusz Bartczak – Ejma (Darłowo) oraz Jllga Krasovskyj (Ukraina) na stopień szkoleniowy 7 kyu junior. W sierpniu lenie treningi będą dalej kontynuowane i zakończą się udziałem zawodniczek i zawodników Klubu Ashihara Karate i Ju Jitsu w XXVII Otwartym Letnim

Obozie Polskiej Organizacji Ashihara Karate, który odbędzie się w dniach 20-28 sierpnia br. w Darłowie.

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

info. KAKiJJ - Darłowo

Na zdjęciach:

1. Fragment zajęć - trening walki Kobudo
2. Od lewej zawodnik Adam Kapuściński z Koszalina i trener Klub Darłowo - Dariusz Winiarski
3. Trening technik Ashihara - Boxing & Kick-Boxing