

# Lipcowy kurs samoobrony dla dzieci

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 13 lipca 2020



W Centrum Sportowym Herkules w Darłowie w odbył się kurs samoobrony pierwszego stopnia dla dzieci. Kurs odbyło się z ograniczoną ilością uczestników na bezpiecznych zasadach, zgodnych z wytycznymi Ministerstwa Sportu dotyczących prowadzenia zajęć sportowych i sztuk walki podczas epidemii COVID -19.

W szkoleniu samoobrony uczestniczyli młodzi członkowie Klubu Ashihara Karate i Ju Jitsu z Jeżyczek, Sińczycy i Darłowa w przedziale wiekowym od 7 do 10 lat. Kurs obejmował 5 zajęć podczas których młodzi uczestnicy przez zabawę poznawali techniki obronne, które występują w takich sztukach walki jak Ashihara Karate, Kick Boxing i Ju Jitsu.

Dla urozmaicenia zajęć odbyły się także treningi z posługiwania się pałkami kalaki. Zajęcia odbywały się w sali treningowej z wykorzystaniem różnego typu sprzętu treningowego (tarcz, worków, ochraniaczy i kasków). Szkolenie prowadził główny szkoleniowiec Polskiej Organizacji Ashihara Karate – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing, 3 dan Kobudo, instruktorem sportu Karate i Ju Jitsu z 40-letnim doświadczeniem w sztukach walki. Kurs zakończył się sprawdzianem technicznym podczas, którego młodzi kursanci musieli się wykazać umiejętnościami obrony przed różnego typu atakami.

Na zakończenie szkolenia każdy uczestnik otrzymał certyfikat w języku polski i angielskim potwierdzający ukończenie kursu samoobrony pierwszego stopnia oraz czekoladę. Kurs zorganizował Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie pod patronatem Polskiej Organizacji Ashihara Karate i Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych. Zajęcia były dofinansowane z dotacji z Urzędu Miasta Darłowo.

Kolejny kurs samoobrony dla mieszkańców Darłowa planowany jest na jesień br.

KAKiJJ - Darłowo