

Szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate w Darłowie

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 11 marca 2024



W dniach **8-9 marca 2024 r.** w Darłowie odbyło się szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate. Brali w nim udział zawodnicy z Koszalina, Starego Jarosławia, Darłowa i Ukrainy. Uczestnicy doskonalili swoje umiejętności w trzech treningach na sali i na powietrzu. Zajęcia prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu , 5 dan Kick-Boxing, 4 dan Kobudo z Darłowa, a asystentem był Adam Kapuściński 1 dan z Koszalina. Program szkolenia obejmował trening technik i kombinacji Ashihara Karate – Sabaki w parach i na tarczach, trening kata Ashihara International Karate Organisation (AIKO) i Ashihara Karate International (AKI) oraz walki sparingowe w formule Ashihara Karate – Sabaki knockdown. 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 Boks, Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku, tonfa i kji – bo). Lider POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopień 8 kyu dla czterech uczestników szkolenia.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie zaprasza na treningi w sali Centrum Sportowego Herkules przy ul. Wieniawskiego 10A-14B w poniedziałki, środy i piątki godz.18.00. Zapisy

przed każdym treningiem.

Więcej informacji o klubie na stronie internetowej:

www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu działa w Darłowie od ponad 36 lat.