

# Wrześniowe szkolenie Ashihara Karate - Darłowo 08.09.2024 r.

written by Alicja Nowak | 12 września 2024



W Darłowie odbyło się małe szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) w którym uczestniczyli zawodnicy Ashihara Karate z Koszalina, Darłowa i Ukrainy. Zajęcia odbyły się na powietrzu i były prowadzone przez prezes i głównego szkoleniowca POAK i Klubu Darłowo - shihan Dariusza Winiarskiego 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo. Program szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Boks, Ju Jitsu, Kick-Boxing i Kobudo (japońska sztuki walki posługiwanie różnymi rodzajami broni: nunchaku, tonfa, kij-bo, kalaki itp). Jak na każdym szkoleniu POAK uczestnicy poznawali nowe kombinacje i techniki, nie zapominając o doskonaleniu tych, które poznali do tej pory. 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. Na szkoleniu nie zabrakło także treningu formy kata Ashihara Karate AIKO i AKI. Na zakończenie szkolenia lider POAK - shihan Dariusz Winiarski w obecności uczestników szkolenia i zaproszonych gości dokonał oficjalnie promocji - sempai Adama Kapuścińskiego z Koszalina na stopień

mistrzowski 1 dan Ashihara Karate International (egzamin na stopień mistrzowski odbył się 1.06.2024 r.). Warto także dodać, że Adam Kapuściński – jest już posiadaczem 1 dan w Full Contact Karate, Sabaki Karate, Kick-Boxing oraz 2 dan w Kobudo – japońskiej sztuce walki posługiwania się różnego rodzajami broni. Szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie i Komisję Styłową Ashihara Karate – Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych przebiegł w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane zarówno pod względem organizacyjnym jak i pogody. Najbliższe tego typu szkolenie POAK dla dzieci, młodzieży i dorosłych zaplanowane jest w Darłowie w październiku i listopadzie br.

Klub Ashihara Karate i Ji Jitsu w Darłowie – zaprasza na treningi w Centrum Sportowym Herkules,

ul. Wieniawskiego 10 A-14 B w poniedziałki, środy, piątki  
godz.18.00.

Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej:

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

oraz na facebook: <https://www.facebook.com/AshiharaKarateDarlowo>

info. KAKiJJ – Darłowo

### **Na zdjęciach:**

1. Fragment zajęć trening kombinacji Ashihara Karate
2. Adama Kapuściński podczas promocji na 1 dan AKI przez prezesa POAK Dariusza Winiarskiego



