

# XXIII Letni obóz Ashihara Karate

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 3 września 2020



W Darłowie odbył się mały XXIII Letni Obóz Ashihara Karate dla dzieci, młodzieży i dorosłych zorganizowany przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu i Polską Organizację Ashihara Karate (POAK). Letnie szkolenie 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. Jak na każdym obozie stylu Ashihara Karate uczestnicy poznawali nowe kombinacje i techniki, nie zapominając o doskonaleniu tych, które poznali do tej pory. Zajęcia prowadził główny szkoleniowiec Polskiej Organizacji Ashihara Karate – shihan Dariusz Winiarski 6 dan z Darłowa. Program letniego szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Kick-Boxing, Ju Jitsu i Kobudo (nunchaku, tonfa, kalaki, kij-bo). 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. Zajęcia odbywały się trzy razy dziennie i były niezwykle wyczerpujące, ale dające wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji. Na zakończenie obozu shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzaminy na stopnie szkoleniowe 10-1 kyu w sztukach walki trenowanych w ramach POAK.

Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu otrzymali wszyscy uczestnicy egzaminu, a zawodnik z Koszalina Adam Kapuściński został promowany na stopień szkoleniowy 1 kyu w Ashihara-Boxing & Kick-Boxing.

Dziewięciodniowe letnie szkolenie przebiegło w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane zarówno pod względem organizacyjnym jak i pogody. Cykl treningowy Ashihara Karate na letnim obozie odpowiada półrocznemu treningowi w stacjonarny klubie. Warto więc wziąć w nim udział dla podniesienia poziomu, wiedzy i umiejętności technicznych. Na zakończenie letniego szkolenia każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom oraz upominek Ashihara Karate. Letni obóz w Darłowie odbyło się tradycyjnie pod patronatem Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych.

Klub Ashihara Karate i Ji Jitsu w Darłowie – zaprasza treningi w Centrum Sportowym Herkules, ul. Wieniawskiego10 A-14 B w poniedziałki, środy, piątki godz.18:00. Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej: [www.ashihara-karate.afr.pl/darlowo\\_klub.htm](http://www.ashihara-karate.afr.pl/darlowo_klub.htm)