

XXV LETNI OBÓZ ASHIHARA KARATE - Darłowo 20-28.08.2022 r.

written by Biuro Promocji Miasta i Komunikacji Społecznej | 2 września 2022



W Darłowie odbył się jubileuszowy XXV Letni Obóz Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

W obozie uczestniczyli licencjonowani zawodnicy i instruktorzy POAK z Pomorza i Śląska. Jak na każdym obozie stylu Ashihara Karate uczestnicy poznawali nowe kombinacje i techniki, nie zapominając o doskonaleniu tych, które znali do tej pory. Zajęcia prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK - shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i 4 dan Kobudo z Darłowa oraz instruktor Mirosław Szczotka 2 dan z Cieszyna.

Program letniego szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Boks, 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.

Nie zabrakło także walk sparingowych formule Ashihara Karate - Sabaki, Boks i Kick-Boxing.

Zajęcia odbywały się trzy razy dziennie i były niezwykle wyczerpujące, ale dające wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji. Dodatkową atrakcją dla uczestników letniego obozu były trzy nocne treningi nad morzem oraz wycieczka rowerowa do Jarosławca. Na zakończenie obozu lider POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie szkoleniowe kyu junior i senior Ashihara Karate, Full Contact Karate i Kick-Boxing.

Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu otrzymali wszyscy uczestnicy egzaminu.

Całe 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 ostatnim treningu letniego szkolenia każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom oraz upominek Ashihara Karate. Letni obóz zorganizowany przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie odbył się pod patronatem Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych. Najbliższe tego typu szkolenie POAK dla dzieci, młodzieży i dorosłych zaplanowane jest w Darłowie w dniach 11-13 listopada br.

A. Rachwalski

Na zdjęciu: Od lewej prezes POAK D.Winiarski i instruktor M.Szczotka z Cieszyna