

# XXVII Letni obóz Ashihara Karate - Darłowo 20-28.08.2024 r.

written by Maria Kopińska | 29 sierpnia 2024



W Darłowie odbył się XXVII Otwarty Letni Obóz Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) dla dzieci, młodzieży i dorosłych. W obozie uczestniczyli zawodnicy POAK z Warszawy, Sosnowca, Koszalina, Starego Jarosławia, Darłowa i Ukrainy. Zajęcia na obozie prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo z Darłowa, a asystentem był Adam Kapuściński 1 dan z Koszalina. Jak na każdym obozie stylu Ashihara Karate uczestnicy poznawali nowe kombinacje i techniki, nie zapominając o doskonaleniu tych, które poznali do tej pory. Program letniego szkolenia obejmował trening takich sztuk walki jak: Ashihara Karate, Boks, Kick-Boxing, Ju Jitsu i Kobudo (nunchaku, tonfa, kalaki, kij-bo) oraz technik samoobrony.

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 w grupie średnio zaawansowanej i zaawansowanej dwa razy dziennie na powietrzu i były niezwykle wyczerpujące, ale dające wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji. Na zakończenie obozu lider POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie uczniowskie kyu Ashihara Karate. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu Ashihara Karate 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 trzymiesięcznemu 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 odbyło 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 9-11 listopada br.

Klub Ashihara Karate i Ji Jitsu w Darłowie – zaprasza na treningi w nowym roku szkoleniowym 2024/2025

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

Zajęcia klubu ruszają 4 września (środa). Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej:

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

info. KAKiJJ – Darłowo

### **Na zdjęciach:**

1. Prezes POAK D.Winiarski i Adam Kapuściński z Koszalina podczas prezentacji technik
2. Fragment zajęć trening Ashihara – Kobudo grupy średnio zaawansowanej
3. Trening kata Ashihara Karate