

Zachodniopomorskie Szkolenie Ashihara Karate - Darłowo 12-13.04.2024 r.

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 15 kwietnia 2024



W Darłowie odbyło się Zachodniopomorskie Szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK), w którym uczestniczyli zawodnicy z Koszalina, Starego Jarosławia, Darłowa oraz Ukrainy.

Swoje umiejętności uczestnicy doskonalili na trzech treningach w 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, 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 Boxing & Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku, tonfa i kji – bo). Na zakończenie szkolenia lider POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopień szkoleniowy 5 kyu w Kobudo.

Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na stopień 5 kyu Kobudo w drodze egzaminu otrzymało dwóch uczestników szkolenia. Całe dwudniowe szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie i Komisję Stylową Ashihara Karate – Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych przebiegł w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane pod względem organizacyjnym jak i pogody.

Kolejne tego typu szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate zaplanowane jest w Darłowie w dniach 1-5 maj oraz 30 maj – 2 czerwca br.

Klub Ashihara Karate i Ji Jitsu w Darłowie – zaprasza wszystkich sympatyków sztuk walki 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

info. KAKiJJ – Darłowo

Na zdjęciach:

1. Fragment zajęć trening kata Ashihara Karate
2. Od lewej A.Kapuściński 1 dan z Koszalina i prezes POAK D.Winiarski 6 dan z Darłowa
3. Maria i Piotr Szklarczyk ze Starego Jarosławia podczas treningu Kobudo
4. Jllga i Tymofij Krasovskyj z Ukrainy podczas treningu technik Ashihara Karate





