



SKAISTGIRO GIMNAZIJOS ATLETINĖS GIMNASTIKOS SEKCIJA „JĖGA“

1989 metų rugsėjo mėnesį grupelė Skaistgirio miestelio sporto entuziastų mechaninių dirbtuvių salėje įsirengė „štangų“ salę ir pradėjo treniruotis su svoriais. Į šią sportinę veiklą buvo įtraukti mokiniai, suaugusieji. Po keleto metų „štangų“ gerbėjai su savo geležiniu inventoriumi persikėlė į Skaistgirio mokyklos patalpas esančias adresu Parko g.1.

Gražias ir ilgametes tradicijas turinčios Skaistgirio mokyklos atletinės gimnastikos sekcijos „Jėga“ vizija ne vien patrauklesnį kūną, jėgą bei raumenyną, taip pat – ištvermę ir lankstumą lavinančios treniruotės, kurias gali lankyti mūsų bendruomenės nariai. Ne mažiau nei pratybos su svarmenimis mūsų sekcijos nariams svarbu sveikas gyvenimo būdas, nauja gyvenimo kokybė: fizinių pratybų, kūno formavimo, geros sveikatos ir savijautos, racionalios mitybos bei teigiamo nusiteikimo sintezė.

Metų eigoje organizuojamos rudeninės ir pavasarinės štangos spaudimo nuo krūtinės, pusę savo svorio spaudimo varžybos, kuriose galima pamatyti savo pasiektus ar pagerintus rezultatus. Vasaros metu vyksta sporto stovykla „Sportuok ir būsi sveikas“.

Mes žinome kaip padėti Jums tapti sveikais ir gražiais !

Sekcijos vadovas kūno kultūros mokytojas metodininkas Svajūnas Bilius.

