

Remigijus BIMBA

Asmeninis treneris

www.rbimba.lt, info@rbimba.lt



Treniruočių paslaptys. Pratimų kineziologija

Pratimas pilvo raumenims lavinti, kojų kėlimas kabant ant skersinio

Pratimo atlikimo technika

▶ Pasidėkite suolelį prie skersinio ir ant jo užlipkite. Suimkite rankomis skersinį (galima naudoti specialius diržus ant riešų, kablius arba alkūnių laikiklius) ir ant jo pakibkite visu svoriu, po to ištieskite kojas ir rankas.

▶ Giliai įkvėpkite. Krūtinės ląsta „pakyla“ ir automatiškai jūsų stuburas išsitiesia. Sulaikykite kvėpavimą ir kelkite truputį sulenktas per kelius kojas aukštyn.

▶ Paprastai sulenktos kojos keliamos lygiagrečiai grindims, ne aukščiau. Tai sumažina pratimo veiksmingumą 30 %. Jei norite lavinti pilvo raumenis, turite kelti kelius kuo aukščiau.

▶ Labai svarbu judesio pabaigoje visiškai neištiesti kojų per kelius.

▶ Viršutiniame taške rekomenduojama 1–3 sekundes užsilaikyti, t. y. įtempti pilvo raumenis.

▶ Iškvėpkite ir lėtai nuleiskite kojas į pradinę padėtį.

▶ Pradinėse treniruotėse galite sulenkti kojas per kelius – tada lengviau atliksite šį pratimą. Vėliau pasistenkite šį pratimą daryti beveik tiesiomis kojomis, t. y. jų visiškai neištiesę per kelius. Labai svarbu lėtai nuleisti kojas žemyn ir nesisūbuoti. Atlikite šį pratimą tik naudodami pilvo raumenis.

Patarimai ir komentarai

▶ Atliekant šį pratimą pagrindinis reikalavimas – kuo aukščiau kelti kojas, priešingu atveju jis duos mažai naudos. Iš pradžių kelkite kojas naudodamiesi šlaunų lenkiamųjų raumenų jėga. Pilvo raumenys būna susitraukę izometriškai. Kai kojos pakeltos stačiu kampu, pradeda dirbti pilvo tiesusis raumuo. Šio raumens susitraukimo lygis priklauso nuo kojų padėties: kuo jos pakeltos aukščiau, tuo labiau raumuo susitraukia.

▶ Visada pratimą pradėkite giliu įkvėpimu. Tai stabilizuos liemenį, kas labai svarbu, kai kabate ant skersinio. Nesiūbuokite liemens, nes pilvo apkrova bus netolygi, o pratimas – neefektyvus.

▶ Nesistenkite pradinėse treniruotėse atlikti pratimo tiesiomis kojomis. Reikia tam tikro parengiamojo laikotarpio, kad sustiprėtų stabilizuojamieji liemens raumenys. Pradėkite pratimą sulenktomis kojomis ir stenkitės kelti kelius kuo aukščiau.

▶ Labai išlavinti šlaunų lenkiamieji raumenys gali sukelti tam tikrų anatominį pokyčių. Pilvo ir šlaunų lenkiamieji raumenys atliekant šį pratimą dirba vienu metu. Tačiau šie raumenys nedaro labai didelio poveikio, tad galite nebijoti jų per daug išlavinti ar kad vėliau pajusite nugaros skausmą. Rekomenduotina nevengti šio judesio, nes tai – vienas pagrindinių pratimų pilvo raumenims lavinti.

▶ Nenaudokite jokių prikabinamųjų priemonių prie kojų svarelių. Padidinti apkrovą galite tik keldami tiesias kojas. Kuo jos tiesesnės, tuo sunkiau atlikti šį pratimą.

▶ Labai svarbu lėtai nuleisti kojas žemyn ir neatmesiti jų už savęs. Kiekvieną kartą pradėkite pratimą kartoti tik

tada, kai kojos vertikaliai nusileidžia, o nugarą išlieka tiesi.

▶ Jei norite izoliuoti pilvo raumenis, apribokite judesio amplitudę, neleidami kelių žemiau horizontaliosios plokštumos.

▶ Galite sukotis į abi puses, kartodami judesį, tada geriau apkrausite įstrižinius pilvo raumenis.

▶ Kitas šio pratimo variantas – kelti kojas ne kabant ant skersinio, o treniruoklyje, remiantis į atramas dilbiais (žr. 3–4 pav.). Šio pratimo metu nesistenkite ištiesiti kojų – jos turi būti sulenktos per kelius, kol atliekate judesį.

▶ Žinoma, kad keliant ištiesias kojas gulint ant nugaros galima pažeisti stuburą, jei dubens juosta nėra gerai palaikoma pilvo raumenų arba, kitaip tariant, jei pilvo raumenys yra netreniruoti. To neatsitiks keliant ištiesias kojas kabant ant skersinio.

▶ Bendras pratimo efektyvumas priklauso nuo šlaunų dvigalvių raumenų. Jei šie raumenys yra sutrumpėję, pradėję lankstumą, jums nepavyks pakelti kojų maksimaliai aukštai. Labai svarbu atlikti šlaunų dvigalvio raumens tempimo pratimus, norint padidinti kojų kėlimo kabant ant skersinio pratimo naudą.

▶ Jei po jėgos treniruotės nedarote nugaros raumens atpalaiduojančių tempimo pratimų, galite ją pažeisti. Norint to išvengti ir kartu lavinti pilvo raumenis, galima atlikti šį tikrai puikų stuburo atpalaidavimo po fizinių krūvių pratimą.

▶ Jei sunku atlikti kojų kėlimo kabant ant skersinio ar treniruoklyje pratimą, galima daryti atvirkštinius susilenkimus gulint ant kilimėlio ar horizontalaus suoliuko.



1 pav. Kojų kėlimas kabant ant skersinio – pratimo pradžia



2 pav. Kojų kėlimas kabant ant skersinio – pratimo pabaiga



3 pav. Kojų kėlimas treniruoklyje – pratimo pradžia



4 pav. Kojų kėlimas treniruoklyje – pratimo pabaiga

Pratimas pilvo raumenims lavinti, kojų kėlimas gulint

► Pagrindinis krūvis tenka tiesiajam, papildomas – kitiems pilvo raumenims.

► Pradinėse treniruotėse galima pradėti stiprinti pilvo raumenis keliant kojas gulint ant kilimėlio. Kaip tai taisyklingai atlikti? Atsigulkite ant nugaros. Rankas laikykite ant grindų, ištiestas prie šonų delnais žemyn. Kelkite sulenktas per kelius kojas iki tokios padėties, kad šlaunys su grindimis sudarytų statų kampą. Tai yra pagrindinė padėtis. Įkvėpkite ir sulaukę kvėpavimą kelkite dubenį ir kojas krūtinei link. Kojos turi būti keliamos taip, kad spaudžiant rankas žemyn būtų atliekamas ir dubes sąnario judesys. Galutiniame judesio taške šlaunys turi beveik liesti krūtinei. Leisdami dubenį ir kojas žemyn, iškvėpkite ir pratimą kartokite (žr. 5–6 pav.).

► Keliant kojas aukščiau, labiausiai apkraunami klubinis juosmens, tiesusis šlaunies ir plačiosios fascijos ke-

liamasis raumuo. Tiesusis šlaunies raumuo į darbą įtraukiamas tik keliant dubenį, todėl svarbu, kad būtų keliamos ne tik kojos, bet ir dubuo.

► Atliekant šį pratimą svarbu, kad klubo sąnarys būtų atkeliamas pasitelkus apatinius pilvo raumenis. Jei iš pradžių tai padaryti sunku, padėkite sau rankomis (spausdami delnus žemyn). Kai raumenys pakankamai sustiprės, rankos turėtų būti laikomos ištiestos už galvos, kad judesys būtų atliekamas tik sutraukiant pilvo raumenis.

► Pratimą galima intensyvuoti, atliekant jį ant nuožulnios lentos (žr. 7–8 pav.).

► Kai dubuo keliamas ir keliai pritraukiami prie krūtinei, apatinės nugaros dalies raumenys stipriai tempiami. Taigi šis pratimas tinka ne tik pilvo raumenims lavinti, bet ir nugaros apatinei daliai treniruoti.



5 pav. Kojų kėlimas gulint ant kilimėlio – pratimo pradžia



6 pav. Kojų kėlimas gulint ant kilimėlio – pratimo pabaiga



7 pav. Kojų kėlimas gulint ant nuožulnios plokštumos – pratimo pradžia



8 pav. Kojų kėlimas gulint ant nuožulnios plokštumos – pratimo pabaiga

Fotografuota „Big Z“ sporto klube, pratimus demonstravo Dominykas Rukšėnas

PULSAS | APDOVANOTI | SVEIKINAME

Už asmeninį nuoširdumą ir profesionalumą, parodytą pristatant Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademiją tarptautinėje knygų mugėje:

mjr. Laurynas ČESŪNAS;
mjr. Birutė KRASAVINIENĖ;
kpt. Mantas JONIKAS;
kpt. Jurgis NORVAIŠA;
kpt. Dmitrijus SIDENICA;
krn. Gytis UGVARIJA;
krn. Gustas ŠNIUREVIČIUS;
krn. Martinas VILKAS;
krn. Marius UKNEVIČIUS;
krn. Vaidotas MEŠKYS;
krn. Ignas PETRAUSKAS;
krn. Aleksandras LEONIDOVAS;

krn. Evaldas ŠEDUIKIS;
krn. Karolis TURŪTA;
krn. Mantas RADŽIŪNAS;
krn. Mantas BLAŽEVIČIUS;
krn. Andrius JUOZELSKIS;
krn. Miglė NEMANYTĖ;
krn. Morta JANUTĖNAITĖ;
krn. Ignas PILKAITIS – Akademijos viršininko padėka

Už ypač skubių LKA leidinių maketavimą ir dizaino kūrimą, parodytą profesionalumą ir asmeninį nuoširdumą atliekant tarnybines pareigas:

Jolanta GIRNYTĖ – Akademijos viršininko vardine dovana

Už puikiai įvertintus IV kurso bakalauro darbus:

krn. Paulius BARŠAUSKAS;
krn. Aurimas BŽEŠKIS;
krn. Tomas ČEPAS;
krn. Evaldas ČIPLYŠ;
krn. Vidas FRANKAUSKAS;
krn. Žydrūnas GUDAVIČIUS;
krn. Greta KANCEVIČIŪTĖ;
krn. Eimantas KAŠKONAS;
krn. Artūras MACICKAS;
krn. Diana MALAKMADŽĖ;
krn. Gabrielė MICKEVIČIŪTĖ;
krn. Ignas Laimonas TAMAŠAUSKAS;
krn. Aistė ŽIČKYTĖ – Akademijos viršininko padėka

Už profesionalumą ir asmeninį indėlį įgyvendinant LKA vykdomos mokslinės veiklos patikros darbo grupei pavestus uždavinius:

mjr. Violeta PAKENIENĖ;
mjr. Tadas TREPŠAS;
št. srž. Jūratė PRANCKUVIENĖ;
vyr. srž. Mindaugas UCKUS;
Liudmila BUIVIENĖ;
Jūratė GUŠČINSKIENĖ;
Dalia JUODIENĖ;
Aistė LELEIKAITĖ;
Vita VELIGORAITĖ – Akademijos viršininko vardine dovana

Geriausias Būrio vado kurso klausytojas:
Lietuvos kariuomenės Specialiųjų operacijų pajėgų karys gr. 78-07 – Akademijos viršininko vardine dovana (suvenyriniu medaliu „Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija“ su dėžute)

JUBILIEJINIO GIMTADIENIO PROGA:

mjr. Aidas GICEVIČIUS;
dr. Paulius BUGYS;
Alvydas ŽILINSKAS;
prof. habil. dr. Gediminas DUBAUSKAS;
kpt. Marius BAGDONAS;
Henrikas SEMAŠKO;
Vytautė ERKES – Akademijos viršininko vardine dovana



2017-03-07
Jurgita KUZAITĖ
paskirta į Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos Vilniaus anglų kalbos centro viršininko pareigas

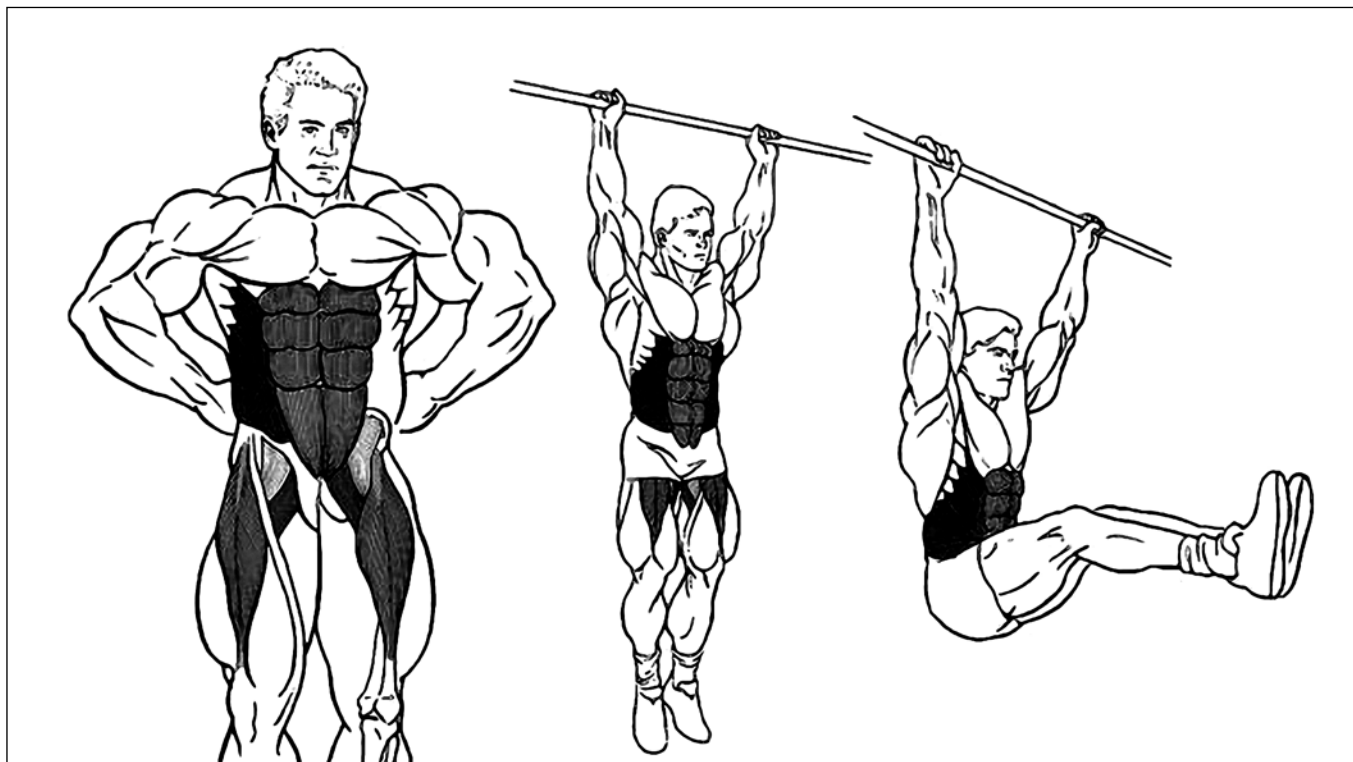
Metodika: kada, kaip ir kiek

Kada? Kojų kėlimo kabant ant skersinio pratimą atlikite pilvo raumenų treniruotės pradžioje.

Kaip? Šį pratimą darykite kartu su pratimais, skirtais pilvo raumenų viršutinei daliai treniruoti (pvz., susilenkimais gulint ant kilimėlio arba susilenkimais gulint ant kilimėlio atliekant posūkius į abi puses).

Kiek? Padarykite 2–3 serijas po 10–20 kartų.

1 piešinys



Pagrindiniai pratimų atliekant dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Kojas keliant kabant ant skersinio įtraukiami ne tik pilvo tiesusis ir išorinis įstrižinis, bet ir nedidelis, bet nepaprastai stiprus dubens gilumoje glūdintis klubinis juosmens raumuo. Šis raumuo sudarytas iš trijų raumenų: klubinio, didžiojo juosmens ir mažojo juosmens (kartais jo visai nebūna). Visi šie trys raumenys dirba kaip viena komanda, todėl turi bendrą pavadinimą. Šiems raumenims padeda trumpas skiauterinis, tiesusis šlaunies ir išoriniai įstrižiniai pilvo raumenys. Labai mažai darant šį pratimą į darbą įsitraukia vidiniai įstrižiniai pilvo ir plačiosios fascijos tempiamieji raumenys (piešinyje nepavaizduoti).

Iš pradžių tiesusis pilvo raumuo apkraunamas statiškai, kadangi stabilizuoja liemenį kabant. Šlaunų lenkiamieji raumenys, atvirkščiai, dirba maksimaliai dinaminio režimu, keliant tiesias kojas iš vertikalios padėties. Kai kojos vertikaliai pakyla 30–45 laipsnių kampu, šlaunų lenkiamieji raumenys praranda judesio amplitudę ir pereina į statinį režimą, bandydami jas išlaikyti šioje padėtyje. Kitas judesys atliekamas tik pilvo raumenų jėga. Kuo aukščiau keliamos kojos, tuo pilvo raumenys labiau apkraunami. Norint padidinti amplitudę, reikia kilstelėti dubenį aukščiau.

Keliant sulenktas kojas kabant ant skersinio treniruojami 5 raumenys:

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcijos
Tiesusis pilvo (<i>m. rectus abdominis</i>)	Tiesusis pilvo raumuo – tai ilgas, plokščias raumuo, gulintis šalia vidurinės pilvo linijos. Jis yra įvilktas į skaidulinę makštį, kurią sudaro plačiųjų pilvo raumenų sausplėvės (aponeurozės). Raumuo prasideda nuo V–VII šonkaulių kremzlių ir krūtinkaulio kardinės ataugos ir prisitvirtina prie gaktikaulio viršutinio krašto. Raumenį 3–5 sausgysliniai tarpai suskaido į atskiras dalis, kurios gali susitraukti atskirai.	Lenkia stuburą, t. y. lenkia liemenį pirmyn, kai šiam judesiui sukuriama pasipriešinimas. Fiksuoja dubenį prie liemens. Palaiko pilvo ertmės vidaus spaudimą, tempia žemyn krūtinės ląstą, nuleidžia šonkaulius ir padeda iškvėpti.
Išorinis įstrižinis pilvo (<i>m. obliquus externus abdominis</i>)	Tai platus, plokščias priekinės šoninės pilvo sienos raumuo. Prasideda danteliais nuo aštuonių apatinių šonkaulių (tarp priekinio dantytojo raumens dantelių), eina įstrižai iš viršaus ir šono pirmyn ir žemyn. Raumuo prisitvirtina prie klubakaulio skiauterės, gaktikaulio ir baltosios pilvo linijos. Ties tiesiojo pilvo raumens šoniniu kraštu raumuo pereina į plačią sausplėvę, kuri padengia tiesųjį pilvo raumenį ir susijungia su kitos pusės to paties raumens sausplėve.	Raumuo lenkia ir suka liemenį į priešingą pusę. Lenkia liemenį, tempia šonkaulius žemyn, padeda iškvėpti. Fiksuoja dubenį prie liemens. Suka dubenį apie skersinę ašį pirmyn, lenkia stuburą.

→ Tęsinys 44 puslapyje

IŠ PIRMŲ LŪPŲ

Krn. Eimantas KAŠKONAS



- ➔ **Jūsų credo** – Būk savimi!
- ➔ **Kada pirmą kartą sužinojote apie Joną Žemaitį-Vytautą?** – 8–10 klasėje
- ➔ **Kas Jums padarė pačią didžiausią įtaką?** – Šeima ir dziudo treneris
- ➔ **Jeigu galėtumėte keliauti „laiko mašina“, kokį mūsų / karinę operaciją norėtumėte pamatyti?** – 1944 m. „D-day“
- ➔ **Krepšinis ar futbolas?** – Krepšinis!
- ➔ **Ką pasikviestumėte į negyvenamą salą?** – Draugę
- ➔ **Jeigu nebūtumėte tapęs kariūnu...** – Būčiau studentas
- ➔ **Labiausiai erzinantis buitinis darbas** – Indų plovimas
- ➔ **Mėgstamiausia sporto šaka** – Dziudo
- ➔ **Vyro automobilyje visada turi** – Skambėti „teisinga“ muzika:)
- ➔ **Ko niekada nesutiktumėte padaryti?** – Niekada nesakau „niekada“
- ➔ **Apibūdinkite šiuolaikinį kariūną trimis žodžiais** – Būsimas Lietuvos karininkas
- ➔ **Linksmiausias įvykis Akademijoje buvo** – 2014 m. tuomečių „pirmokų“ krikštynos!
- ➔ **„Pasulyje yra tik dvi jėgos: kardas ir kovos dvasia, ir anksčiau ar vėliau kardas bus nugalėtas kovos dvasios.“ Ar tikrai?** – Net neabejoju
- ➔ **Gražiausia Akademijos šventė, tradicija** – Kariūnų Kalėdos
- ➔ **Ko reikia, kad įstotum į Lietuvos karo akademiją?** – Noro ir geros sveikatos
- ➔ **Šventė, kurios labiausiai laukiate** – Kalėdos!

- ➔ **Kai ko nors nežinote...** – Pasitikiu tuo, kas žino
- ➔ **Kada paskutinį kartą verkėte iš juoko?** – Hm, tikriausiai seniai
- ➔ **Neįsivaizduojate dienos be...** – Įsivaizduoju, bet nenorėčiau dienos pradėti be puodelio kavos
- ➔ **Užgaida, kurią sau leidote šią vasarą** – Nieko neveikti
- ➔ **Mėgstamiausia vieta Akademijoje** – Mano kambarys
- ➔ **Keisčiausias daiktas Jūsų namuose** – Ne daiktas, bet vis tiek gana keistas – šinšila:)
- ➔ **Įsimintiniausias vaikystės personažas** – Houmeris!
- ➔ **Mėgstamiausias maisto prekių parduotuvės skyrius** – Vaisių
- ➔ **Įprotis, kurio norėtumėte atsikratyti** – Taupyti laiką merginos sąskaita:)

- ➔ **Ko iš šių dalykų nesate daręs: plovęs šieno, kases bulvių, kelęs inkilo?** – Esu daręs viską
- ➔ **Ar tikite meile iš pirmo žvilgsnio?** – Ne
- ➔ **Mėgstamiausias laisvalaikio užsiėmimas** – Žvejyba
- ➔ **Naminis gyvūnelis, kurio nė už ką neaugintumėte** – Vėžlys
- ➔ **Kokios sporto šakos treniručių neleistumėte lankyti savo draugei?** – Bet kurios kovinio sporto šakos
- ➔ **Mėgstamiausia miego poza** – Ant pilvo!
- ➔ **Cepelinai ar mėsiniai?** – Cepelinai!
- ➔ **Dažniausiai žiūrima TV laida** – „Dėmesio centre“
- ➔ **Negalite gyventi...** – Su apsimitėliais
- ➔ **Negalite gyventi ...** – Be kofeino!
- ➔ **Kam dažniausiai pritrūksta laiko?** – Miegui

- ➔ **Labiausiai nepatinkanti merginos savybė** – Priekabumas:)
- ➔ **Poilsis kalnuose ar paplūdimyje?** – Kalnuose, nes dar neišbandyta!
- ➔ **Egzotiškiausias patiekalas, kurį esate ragavęs** – Nemėgstu eksperimentuoti su maistu ir savo skrandžiu
- ➔ **Idealios atostogos** – Be rūpesčių
- ➔ **Geriausias metų laikas** – Vasara
- ➔ **Toliausia vieta nuo Lietuvos, kurioje esate buvęs** – Austrijos sostinė
- ➔ **Prietas, kurio paisote** – Prietasai – tai ribos, o ribos – tik ribotiems žmonėms
- ➔ **Įsivaizduokite, kad Jūs – Karo akademijos viršininkas. Jūsų pirmasis darbas** – Inicijuočiau krašto apsaugos ministro įsakymą dėl kariūnų stipendijų padidinimo

← Pradžia 38 puslapyje

Tiesusis šlaunies (<i>m. rectus femoris</i>)	Prasideda nuo priekinio apatinio klubakaulio dyglio. Visos keturios keturgalvio šlaunies raumens galvos (tiesusis, šoninis platusis, vidinis platusis ir tarpinis platusis) šlaunies apatiniame trečdalyje sueina į vieną storą, tvirtą sausgyslę, kuri apgaubia girmelę, ir baigiasi ant blauzdikaulio šiuurkštumos.	Tiesia blauzdą, padeda lenkti šlaunį.
Klubinis juosmens (<i>m. iliopsoas</i>)	Raumuo yra priekinėje dubens pusėje, užpildo klubinę duobę. Didysis juosmens raumuo (<i>m. psoas major</i>) prasideda nuo XII krūtinės (ThXII) ir visų juosmens slankstelių kūnų ir skersinių ataugų. Klubinis raumuo (<i>m. iliacus</i>) prasideda nuo klubinės duobės. Abu raumenys susijungia dubens ertmėje į vieną ir leidžiasi žemyn, po kirkšnies raiščiu persilenkia per gaktikaulį ir, pakeitę savo kryptį, prisitvirtina prie šlaunikaulio mažojo gūbrio. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis, susisiekiantis su klubo sąnario ertme. Mažasis juosmens raumuo (<i>m. psoas minor</i>) yra prigludęs prie didžiojo juosmens raumens. Jis prasideda nuo XII krūtinės ir I juosmens slankstelių kūnų ir prisitvirtina prie dubens fascijos ir gaktikaulio skiauterės.	Raumuo lenkia, suka į išorę ir pritraukia atitrauktą šlaunį. Fiksavus šlaunį, susitraukęs vienoje pusėje, šiek tiek pasuka dubenį (apie vertikaliąją ašį) į priešingą pusę, dalyvauja lenkiant stuburą į šoną. Susitraukęs abipus, lenkia liemenį, suka dubenį apie skersinę ašį pirmyn. Didysis juosmens raumuo tempia juosmeninę stuburo dalį pirmyn ir didina juosmens lordozę. Susitraukus jam kartu su tiesiuoju pilvo raumeniu (pvz., kabant sulenktomis kojomis), lordozė mažėja. Mažasis juosmens raumuo lenkia liemenį, įtempia dubens fasciją.
Skiauterinis (<i>m. pectineus</i>)	Skiauterinis raumuo eina į vidų nuo klubinio juosmens raumens. Jis prasideda nuo viršutinės gaktikaulio šakos ir prisitvirtina prie šlaunikaulio skiauterinės šiuurkštumos.	Šis raumuo šlaunį lenkia ir pritraukia. Fiksavus šlaunį (stovint), skiauteriniai raumenys fiksuoja dubenį prie šlaunies, judesio metu – lenkia jį pirmyn.

Rekomenduojama literatūra

- F. Delavier. Strength training anatomy. Human Kinetic. 2001.
D. Paknys. Stuburo stabilizavimo pratimai su terapiniais kamuoliais. Kaunas: Vitae litera, 2011.
Muscle & Fitness. Training Notebook. Canada: Weider Publications, LLC, 2003.
Muscle & Fitness. Rusija, 2000, rugsėjis.
Muscle & Fitness. Rusija, 2001, Nr. 4.
P. Manocchina. The 5 ingredient exercise book, Australia: Moseley Road Incorporated, 2009.
R. Kairaitis, R. Jankauskienė, A. Mačiukas. Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai.

PULSAS | SUTEIKTAS KARINIS LAIPSNIS | SVEIKINAME

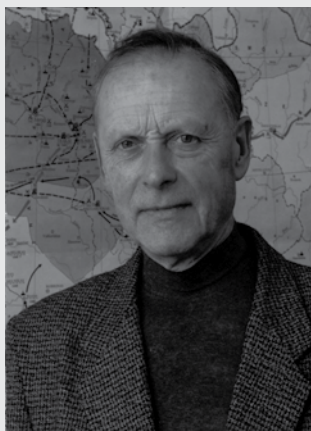
2016-12-27
mjr. Dariui AUKŠČIONIUI – pulkininko leitenanto

2017-01-16
kpt. Linui DUNGVECKIUI – majoro

2017-01-16
kpt. Irmantui GRUŠAUSKUI – majoro

2017-01-16
kpt. Mariui STEPONAVIČIUI – majoro

2017-02-14
kpt. Laurynui ČESŪNUI – majoro



Kovo 15 d. buvusiame ilgamečiui Akademijos mokslo darbuotojui ir pedagogui, plačiai žinomam viduramžių Lietuvos istorijos tyrėjui, humanitarinių mokslų daktarui **Romui BATŪRAI** sukako 80 metų. KARIŪNO žurnalo redakcinė kolegija nuoširdžiai sveikina gerbiamąjį mokslininką garbingo jubiliejaus proga ir nuoširdžiai dėkoja už Lietuvos valstybės ir kariuomenės istorijos ir tradicijų puoselėjimą ir asmeninį indėlį ugdant sąmoningą pilietinę jaunąją Lietuvos kartą.

PRIEŠ ĮSKAITĄ

Dėstytojas:

– Ar dar yra klausimų? Klauskite, kol dar neprasidėjo įskaita.

Kariūnas:

– O kokią įskaitą šiandien laikysime?

Atrankos centras. Viena kandidatė pasirašė ant delnų įvairių datų.

Specialistas, tai pastebėjęs, kreipėsi į merginą:

– Prašau Jūsų rankos!

– Atsiprašau, – vos girdimai atsako paraudusi mergina, –

aš turiu iš pradžių paklausti mamos...

Nokautas. Ringo teisėjas skaičiuoja:

– Vienas, du, trys, keturi, penki, šeši...

Boksininkas pakelia galvą:

– Teisėjau, aš prastai girdžiu. Prašom viską pakartoti...

Kariūnas klausia bendrakisio:

– Ar tu tikrai moki anglų kalbą?

– Žinoma, juk išlaikiau egzaminus.

– Tuomet pasakyk man, kaip bus angliškai „gerai“ arba „taip“?

– O kam tau?

– Vakara susipažinau su labai simpatiška angle iš Erasmus.

PER MATEMATIKOS EGZAMINĄ

Dėstytojas:

– Jūs pats išsprendėte šį uždavinį?

Kariūnas:

– Ne. Man padėjo du nežinomieji.

Dėstytojas:

– Kokius du žodžius kariūnai dažniausiai vartoja?

Kariūnas:

– Nežinau...

Dėstytojas:

– Visiškai teisingai!

ISTORIJOS PASKAITOJE

Dėstytojas klausia:

– Sakykite, kokie svarbūs įvykiai buvo po SSRS vadovų mirties?

– Laidotuvės!