

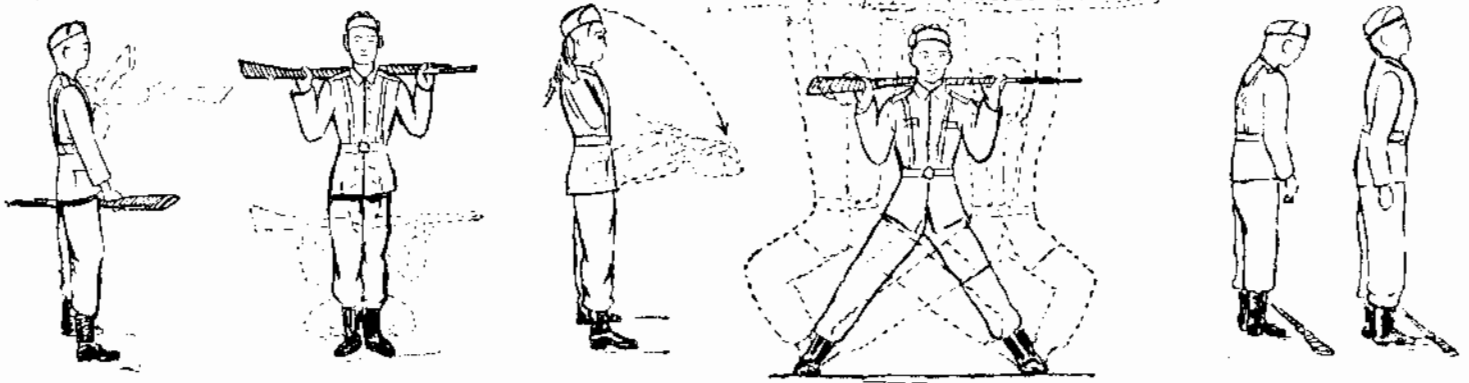
SESSÃO DE PREPARAÇÃO

SESSÃO PREPARATÓRIA

DURAÇÃO 6'

A) - EXERCÍCIOS COM ARMA:

- ① BR.-AFAST.LAT.-ARMA NAS DUAS MÃOS - FLEXÃO DOS ANTE-BRACOS E EXTENSÃO HORIZONTAL DOS BRAÇOS À FRENTE.
- ② PR.-ARMA ATRAZ DA NUCA - FLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS (JOELHOS AFASTADOS).
- ③ TR.-AFAST.LAT.-ARMA ATRAZ DA NUCA - FLEXÃO E EXTENSÃO DO TROCO.
- ④ CMB-GR.AFAST.LAT.-ARMA ATRAZ DA NUCA - ELEVÇÃO VERTICAL DOS BRAÇOS COMBINADO COM FLEXÃO ALTERNADA DAS PERNAS.
- ⑤ EXT.-ARMA NO SOLO - LEVANDO AS ESPÁDUAS PARA A FRENTE E PARA TRAZ. (AFAST.LAT.)



SESSÃO PROPRIAMENTE DITA

DURAÇÃO 21'

① - GUARDA

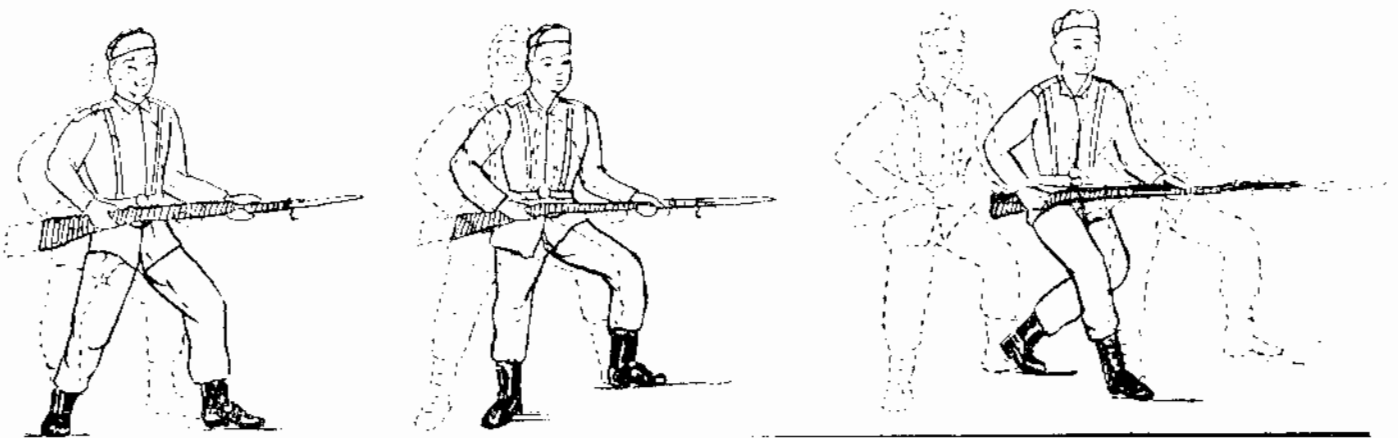
B) - EXERCÍCIOS DE COMBATE A BAIONETA:



① - DESLOCAMENTOS EM GUARDA

(PASSO SIMPLES)

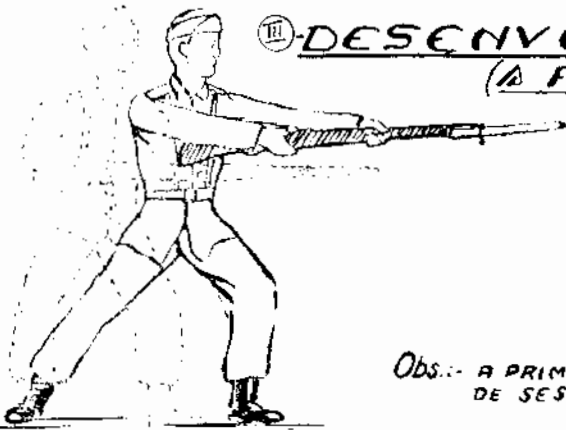
(PASSO DUPLO)



DO COMBATENTE

SESSÃO Nº 1

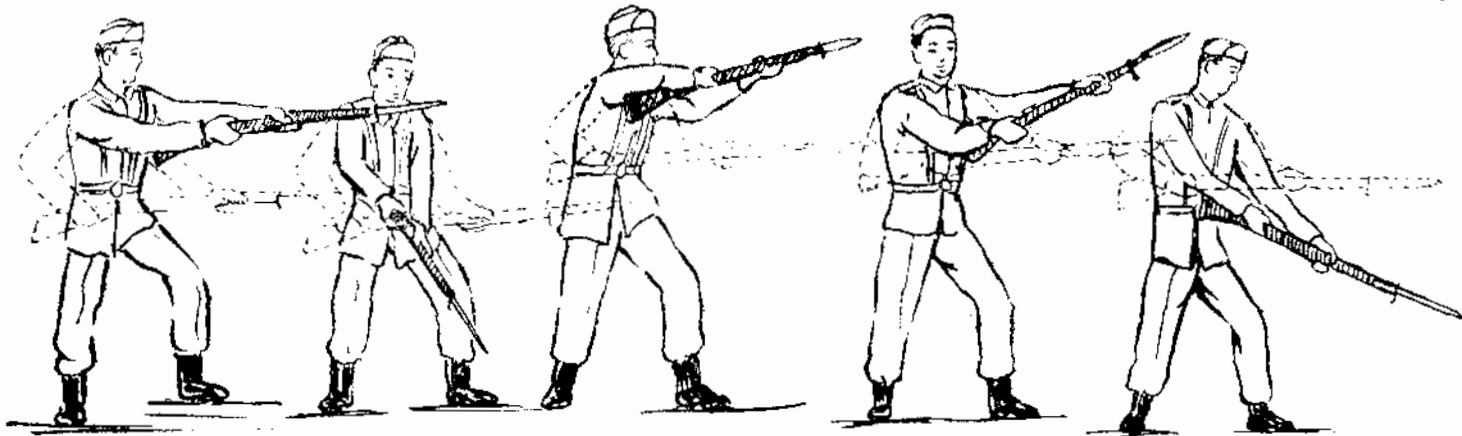
III - DESENVOLVIMENTO (A FUNDO)



DIA:
HORA:
LOCAL:
DURAÇÃO: 30 MINUTOS.....
UNIFORME: O DE INSTRUÇÃO.....
ARMAMENTO: FUZIL 7/SABRE-BAIONETA;
GRANADAS INÉRTEIS.....

Obs.: - A PRIMEIRA AULA DESTA SESSÃO, SERÁ MINISTRADA SOB A FORMA DE SESSÃO DE ESTUDO.-

IV - APONTAR (EM TODAS AS DIREÇÕES) SEM E COM DESENVOLVIMENTO.



(VERTICAL)

(HORIZONTAL)

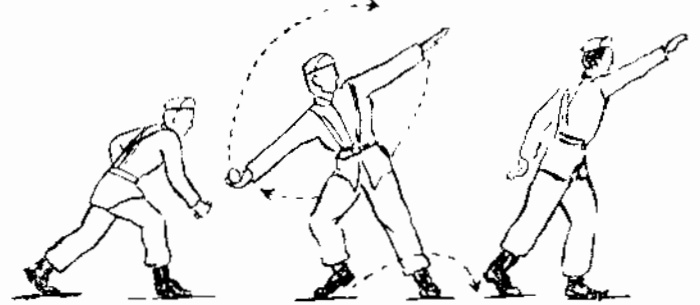
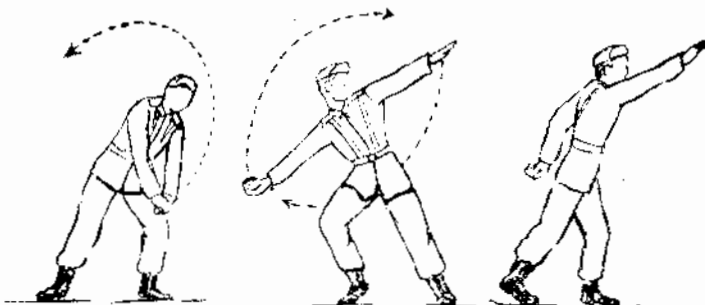
V - PANCADA COM A CORONHA



C) - LANÇAMENTO DE GRANADAS:

1- DE PÉ, POR BALANÇAMENTO DO CORPO, SEM IMPULSO.

2- DE PÉ, POR BALANÇAMENTO DO CORPO COM IMPULSO.



D) - VOLTA À CALMA: DURAÇÃO 3'

- MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATORIOS.
- MARCHA COM CANTO OU ASSOBIO.
- EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA