

EMPREGO DUMA ARMA IMPROVISADA E LUTA CORPORAL.

15 — Um combatente armado duma arma sem baioneta, duma ferramenta portátil ou de parque, duma arma curta (baioneta sem fusil, faca, etc.) pode enfrentar um adversário melhor armado. O princípio de combate consiste:

“Afastar a arma do adversário, entrando na sua medida, em seguida, dar a ponta ou golpeá-lo de lado”.

A diversidade de armas, ferramentas, etc. não permite descrever os golpes pos-

namento físico com púrtico, barras, etc., uma pista de obstáculos, um terreno destinado aos trabalhos de organização do terreno, oferecem possibilidade de variar as condições de execução dos golpes, e principalmente a altura dos obstáculos.

19 — Após o estudo a pé firme, os gestos são executados sobre objectivos, marchando ou correndo.

“A ponta é executada sobre manequins ou sacos suspensos, ou sobre bastões com discos seguros pelo instrutor ou por um monitor auxiliar (graduado ou

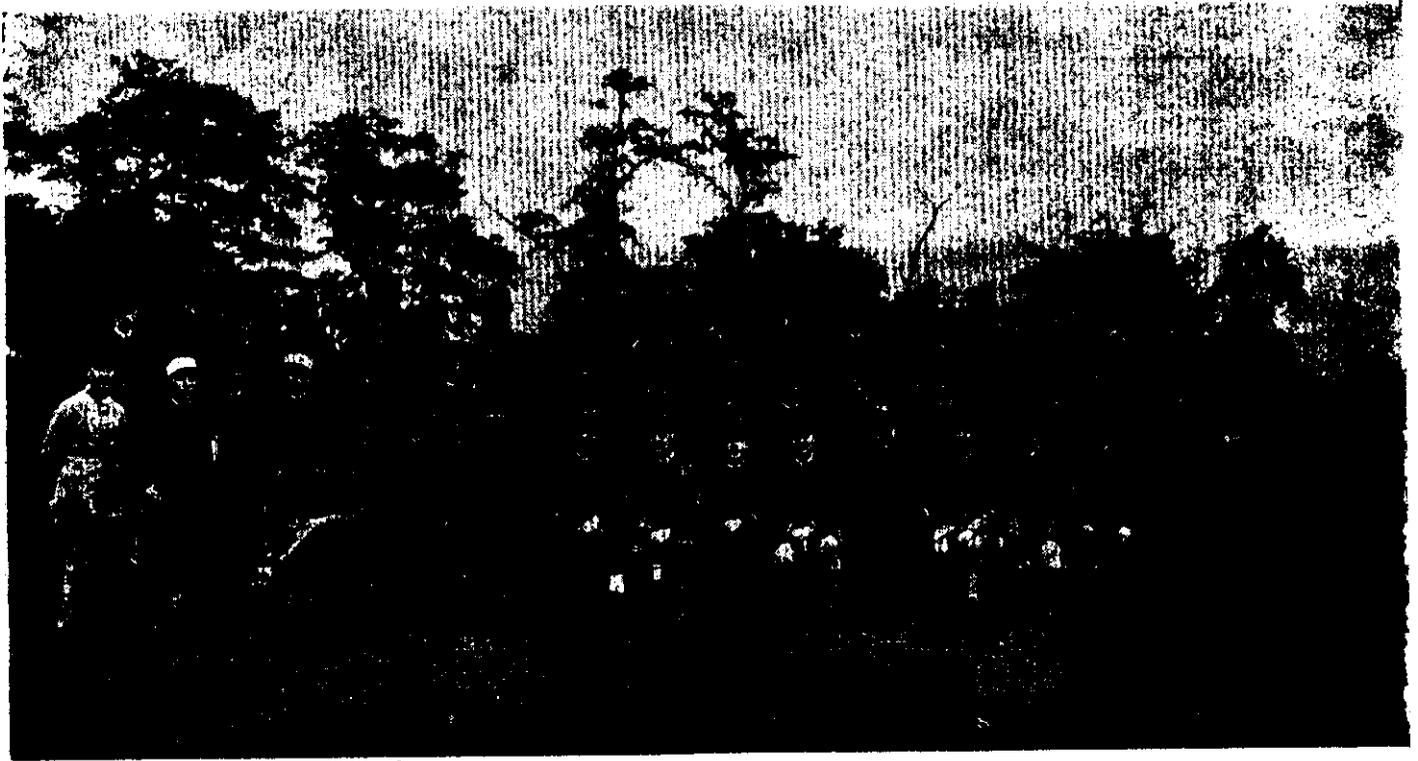
trutor, que corrige com uma indicação precisa, procurando evitar o retardamento da escola.

21 — Para compor e conduzir uma lição, escolher exercícios de modo a executar:

a) guardas, partindo de todas as posições e andaduras; deslocamentos em guarda;

b) pontas com arrancamentos, desenvolvendo a precisão e o sentimento da medida;

c) uma pancada com a coronha ou arma improvisada;



OS CORPOS DOCENTE E DISCENTE DA ESCOLA DE GINÁSTICA E ESGRIMA DE JOINVILLE-LE-PONT (FRANÇA), DE ONDE EMANOU O MÉTODO DE EDUCAÇÃO FÍSICA RACIONAL, QUE É SEGUIDO NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E ADOTADO OFICIALMENTE PELO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO.

síveis. As pontas são os golpes mais eficazes, mesmo executadas com uma arma desprovida de baioneta.

16 — Mesmo desarmado, um combatente resoluto pode enfrentar um adversário armado ou não. Ele deve procurar surpreendê-lo ou cegá-lo momentaneamente, atirando-lhe no rosto seu capacete, um punhado de terra, etc., aparar o golpe com o braço esquerdo, si for o caso, em seguida esquivar-se, obrigando-o a entrar na sua medida, golpeando-o com o punho (rosto), joelho ou pé (parte inferior do ventre); terminar o combate por uma das “prises” da luta corporal descritas no Regulamento Geral de Educação Física (3ª parte); agarrar a arma adversária e utilizá-la.

LIÇÃO COLETIVA DE TREINAMENTO

17 — As lições devem ser curtas (20 minutos no máximo), ativas e frequentes. São executadas com fusil armado de baioneta. Devem ser contínuas, sem repouso, salvo para ensinar um exercício novo.

18 — Após as primeiras lições, consagradas ao estudo dos gestos, deve-se executar o treinamento em terreno variado. Um bosque, um estádio de trei-

namiento físico (soldado antigo). Os dois objetivos citados permitem desenvolver a precisão e o sentimento da medida; os bastões com discos oferecem melhor modo de adiestramento dos golpes precisos, obrigando o arrancamento; os manequins ou sacos estofados oferecem, por uma vez, resistência à penetração e ao arrancamento e permitem a pancada com a coronha.

20 — O dispositivo das escolas pode variar segundo o exercício e os objetivos. No entanto, deve existir entre os executantes, pelo menos 4 passos de intervalo ou 6 de distância. E' aconselhável fazer os executantes percorrerem um círculo, sobre o qual são colocados os objetivos (manequins ou bastões com discos); chegando a um objetivo, cada um executa o exercício prescrito pelo ins-

trutor. Cada movimento deve ser repetido várias vezes.

22 — Exemplo de lição de treinamento (com fusil ordinário)

1º — Sessão preparatória

Evolução — Deslocamento, terminado pelo escalonamento dos homens em largura (uma fileira ou um grande círculo, segundo o efetivo).

Braços — Atirar a arma de uma para a outra mão, parado, depois marchando e correndo:

1º — Por cima da cabeça, por extensão do braço flexionado;

2º — Diante do corpo, por rotação do tronco e balanceamento do braço estendido.

Pernas — Em guarda (à direita e à esquerda). Flexão e extensão das pernas.

Tronco — Arma nos ombros. Circundação do tronco.

Exercícios respiratórios (arma em terra).

2º — Lição propriamente dita

A) — Guarda e deslocamento em guarda, (arma em terra).