

# Treinamentos Especiais do Combatente

pelo 1.º Ten. JAIR JORDÃO RAMOS

## LANÇAMENTO DE GRANADAS

1 — Lição de treinamento.

1 — O treinamento especial do lançamento de granadas inertes, cuja técnica é descrita no Regulamento de Educação Física (3ª parte), deve ser ministrado em sessões curtas e frequentes.

2 — O plano da lição de treinamento do lançamento de granadas, análogo ao das outras sessões de trabalho físico, compreende: sessão preparatória, lição propriamente dita e volta à calma.

3 — A sessão preparatória deve compreender exercícios metódicos, suscetíveis de flexionar as articulações e de desenvolver os músculos, principalmente os tornozelos, os joelhos, os extensores dos membros inferiores, os músculos laterais do tronco; as articulações e a musculatura das espáduas.

4 — A lição propriamente dita, tendo em vista preparar e adestrar o soldado no lançamento de granadas com o máximo rendimento, compreende:

a) Exercícios educativos de lançar: lançamentos de bolas pesadas (medicine-balls), lançamentos de pesos (dois a dois) e passe-passe com pesos, granadas, pedras, etc.



FINAL DO LANÇAMENTO DE GRANADAS, DE PÉ,  
POR BALANCEAMENTO DO CORPO, SEM IMPULSO

b) Execução de lançamentos simples (aquisição, treinamento e aperfeiçoamento do estilo): por balanceamento do corpo, sem impulso (em pé, ajoelhado e deitado) e por processos especiais (facultativo).

c) Aplicações do lançamento de granadas (distância, precisão, velocidade ou combinações diversas).

E' aconselhável colocar nesta parte alguns exercícios de correr, seguidos de lançar. Exemplo: corrida por lances, deitando-se no fim de cada lance, aproveitando as paradas para executar um lançamento de precisão de 20ms.

A distância somente deve ser procurada, após a aquisição do estilo. A precisão é cultivada pelos exercícios seguintes: — lançar o mais próximo possível duma linha paralela à base de lançamento; lançar num elemento de trincheira, de distâncias

progressivamente crescentes: 20, 25, 30 e 35 metros; lançar em funis ou círculos traçados sobre o solo, cujos diâmetros aumentam progressivamente com a distância; idêntico lançamento sobre trincheiras, buracos de granadas, etc.

A velocidade é cultivada pelos exercícios seguintes: lançar corretamente em velocidade (duração limitada); atingir no



POSIÇÃO DA RETIRADA DO GRAMPO DA GRANADA,  
NO LANÇAMENTO DE JOELHOS

menor tempo um objetivo determinado; colocar em um tempo limitado, o maior número de granadas sobre um objetivo.

A distância pode ser combinada com a precisão, colocando-se diferentes objetivos em diferentes distâncias, desconhecidas do lançador.

O lançador somente deve visar um objetivo, após ter batido com um número determinado de granadas o objetivo precedente.



LANÇAMENTO DEITADO

II — Exemplo de lição.

Sessão preparatória (duração: 2 minutos).

Evolução — Marcha normal em diferentes cadências.

Flexionamentos:

Braços — Circundação dos braços (da frente para trás, de trás para frente).

Pernas — Mãos nos quadris: circundação da perna, da frente para trás.

Tronco — Afastamento lateral, mãos nos quadris: rotação e flexão do tronco.

Caixa torácica — Com circundação dos braços flexionados.

— Lição propriamente dita (duração: 15 minutos).

Educativos:

Lançar para a frente o medicine-ball, por extensão horizontal de um braço (dois a dois, de frente).

Passe-passe de granadas, por cima da cabeça, de uma para outra mão:

1º) Por inclinação lateral do tronco e extensão do braço flexionado.

2º) Por balanceamento de baixo para cima do braço estendido, com inclinação lateral e rotação do tronco.

Lances simples:

Lançamento de granadas, de pé, por balaceamento do corpo, sem impulso (precisão).

Aplicações:

Corrida por lances, deitando-se no fim de cada lance, aproveitando as paradas para lançar sobre alvos fixos (distâncias desconhecidas dos lançadores).

— Volta à calma (duração: 3 minutos).

Marcha lenta com exercício respiratório.

Marcha com canto.

Ordem unida.

III — Verificação do treinamento.

A verificação do treinamento é feita pelos tiros de instrução, executados sem equipamento, segundo as indicações do quadro abaixo:

Núme-ros	Natureza das granadas	Quan-tidade	Gênero do tiro	Posição do lançador	Objetivos	Distância (metros)	Observações
1	Defensiva (inerte)	6	Lançar em distância	De pé	Faixas horizontais de 10 ms. de comprimento e 5 de largura separadas por uma pequena grade de 30cms. aproximadamente de altura (1)	Máxima	(1) 50ms.—7 pontos 45ms.—6 pontos 40ms.—5 pontos 35ms.—4 pontos 30ms.—3 pontos 25ms.—2 pontos 20ms.—1 ponto 15ms.—0 ponto
2	Idem	6	Idem	Ajoelhado ou deitado	Idem	idem	
3	Ofensiva (inerte)	6	Lançar em precisão	De pé	Círculo de 3ms de diâmetro limitado por uma grade ou monte de terra de 30cms. de altura: centro marcado por 1 estaca.(2)	30	(2) 2 pontos para cada granada colocada no círculo.
4	Defensiva (inerte)	6	Idem	Ajoelhado	Idem	30	
5	Idem (provisória-mente)	6 (3)	Precisão e distância	De pé	3 linhas de 5 figuras de homem ajoelhado, intervalados de 2 passos e colocadas respectivamente no meio da zona de recepção de 5ms. de largura.	15 25 35	2,4 ou 6 pontos segundo a distância, respectivamente para cada granada colocada na zona de recepção.  (3) 2 granadas em cada linha

OS RESULTADOS DOS TIROS DE INSTRUÇÃO DEVEM SER CONSIGNADOS NUMA FICHA ESPECIAL, DE MODO A FORNECER AO INSTRUTOR DADOS INDISPENSÁVEIS À SELEÇÃO DOS ESPECIALISTAS MILITARES.