

LE SOLDAT A L'EXERCICE

Instruction du soldat sans arme et avec l'arme.

I. — Instruction du soldat sans arme.



Position du soldat sans
arme.

Exercices d'assouplisse- ment sans arme.

1. Position du *soldat* au com-
mandement de : *Commencez* (ou
marche pour les mouvements de
jambes).





2. Position horizontale des bras sans flexion.

3. Position verticale.

4. Position latérale des bras sans flexion.



1^{er} et 3^e temps.

5. Mouvements des bras avec flexion.

Position des bras fléchis dans les mouvements des bras avec flexion.



Au commencement du dernier temps.

Flexion du corps.



6. En avant.

7. En arrière.

8. En avant et en arrière et mouvement vertical des bras sans flexion.



9. Flexion des extrémités inférieures.



10. Flexion des extrémités inférieures et mouvement horizontal (ou latéral ou vertical) des bras sans flexion.



Exercice des jambes sur le côté.



Exercices des jambes en avant ou en arrière.



Boxe : Mise en garde.



Coup de pied brisé en arrière ou en avant.



Coup de pied brisé tournant en avant ou en arrière.



SAUTS.



Avant le saut.



Pour sauter.



Pour se relever.

II. Exercices d'assouplissement avec l'arme.



(1^{er} Temps.)



(2^e Temps.)

Placement de l'arme devant le corps.

III. Maniement des armes.



1. Porter l'arme.



2. L'arme sur l'épaule droite.



3. Présenter l'arme.

