

国防生早操训练计划

-----3月份第三周

时 间 年 级		周一	周二	周三	周四	周五	地点	组织形 式及负 责人
2013级		单个军人队列 动作整齐报数、 跑步行进与立 定四会 教学	军体拳 擒敌拳：预备姿势、贯耳冲 击、抓腕砸肘	单个军人队列 动作整齐报数、 正步行进与立 定四会 教学	1200米热身， 单双杠一练习 擒敌拳：挡臂 掏腿、砍肋击 胸、缠腕冲拳	单个军人队列 动作整齐报数、 齐步行进与立 定四会 教学	行知 广场	以区队 为单位，由 区队长组织 实施
军训 科目 展示 小教 员	军体 拳、擒 敌拳							李 茂 郝紫宇
	刺杀 操		刺杀操：突刺 刺、防左刺、 勾踢腿		刺杀操：上步 推击、外拨转 身刺、弹夹击 弹踢			周宇鑫 刘期茂
	队列 指挥		队列指挥口 令练习		队列指挥位 置变换练习			李国栋
2011级		800米热身， 俯卧撑，仰 卧起坐	班队列动作 及指挥	班队列动 作与指挥	单个军人队 列动作及口 令	5000米跑	主体育 场	以区队 为单位，由 区队长组织 实施
要求		1. 各区队长及科目负责人按计划认真组织训练； 2. 确保训练时间、训练内容、参训人员、训练效果的落实； 3. 周一、三、五小教员不单独进行训练，与年级统一组训。 4. 严密组织，确保安全。						

2015 年 3 月 13 日