

后备军官教育学院早操训练计划

-----3月份第四周

| 时 间 级 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 地点 | 组织形 式及负 责人 |
|---------------------------|--|----------------------------|--|--|------------------------|----------|------------------|
| | 2013级 | 军体拳 | 单个军 人队列 动作整 齐报数、 正步行 进与立 定四会 教学 | 单个军 人队列 动作整 齐报数、 齐步行 进与立 定四会 教学 | 1500米热身， 单双杠一练 习 | | |
| 军训 科目 展示 小教 员 | 军体 拳、擒 敌拳 | 擒敌拳：上架 弹砍、接腿涮 摔、横踢鞭打 | | 擒敌拳：直摆 勾击、抱腿顶 摔、弹腿抡摔 | | 行知 广场 | 郝紫宇 |
| | 刺杀 操 | 刺杀操：马步 击肋、上步横 劈、后击砍劈 | | 刺杀操：防下 刺、立枪挡拨 侧踹、上步下 砸 | | | 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 | | | 樊志豪 |
| 2011级 | | | | | | | |
| 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20日