

后备军官教育学院早操训练计划

-----4月份第一周

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	单个军 人队列	军体拳 擒敌拳：格档 弹踢、侧踹下 砸、马步侧击 刺杀操：防下 刺、立枪挡拨 侧踹、上步下 砸 队列指挥位 置变换练习	单个军 人队列 动作整 停止间 转法、齐 步行进 与立定 四会教 学	1500米热身， 单双杠一练 习	单个军 人队列 动作整 坐下、蹲 下、起 立、跑步 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			
	动作整 立正、跨							擒敌拳：提膝 前戳、摆勾冲 膝、收势	刺杀操：横劈 下击、虚步架 枪、上步横 打、转身突刺	郝紫宇
	立，正步 行进与 立定四 会教学							刺杀操：防下 刺、立枪挡拨 侧踹、上步下 砸	刺杀操：横劈 下击、虚步架 枪、上步横 打、转身突刺	刘期茂
军训 科目 展示 小教 员	军体 拳、擒 敌拳									
	刺杀 操									
	队列 指挥									
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30日