

ZBIORKI

- **1-sza Druzyna - w szeregu – ZBIORKA**
 - o W postawie **swobodnej**
 - o Prawoskrzydlowy **3 kroki** za dajacym rozkaz
 - o Reszta na lewo, **wedlug wzrostu**
- **1-sza Druzyna - w dwuszeregu — ZBIORKA**
 - **UWAGA:** drugi szereg na odleglosc wyciagnietej reki
- **1-sza Druzyna - w dwojkach – ZBIORKA**
- **Rozejsc sie**
 - o W dowolnym kierunku
 - **W tyl rozejsc sie**
 - Rozejsc sie do tylu

ROWNANIE i KRYCIE

- **Baczosc - rovnaj w prawo (lewo)**
 - o Wszyscy zwracaja glowe w prawo (lewo) / prawoskrzydlowy prosto
 - o Rownaja
 - o **Baczosc + Spoczni**
 - o **UWAGA:** drugi szereg na odleglosc wyciagnietej reki
 - o **UWAGA:** lekki dotyk lokciem sasiada

ODLICZANIE

- **Kolejno - ODLICZ**
 - o Przyjmują postawę **ZASADNICZA**
 - o Wszyscy zwracają głowę w prawo / prawoskrzydłowy w lewo
 - Drugi i trzeci szereg głowa do przodu
 - o Odliczają zwracając głowę w lewo i wracają do postawy **swobodnej**
 - Drugi/trzeci szereg wraca do postawy **swobodnej**
 - o Ostatni/ostatnia zwraca głowę do przelorzzonego
 - o **UWAGA:** w dwuszeregu, ostatni/ostatnia osoba w drugim szeregu wola **PUSTA / PELNA**
- **Do dwoch – ODLICZ**

ZWROTY

- **Na prawo (lewo) – ZWROT**
- **W tyl - ZWROT**
 - o 180° w lewo... lewa pieta + prawe palce

RAPORT & MELDOWANIE

"ZASTEPAMI RAPORT"

Zastepowi wydaja komende swoim zastepom:

- (odbierajacy nie instruktor) **BACZNOSC**
- (odbierajacy instruktor) **BACZNOSC - do raportu na prawo - patrz**
- Podchodza do odbierajacego raport, 3 kroki przed
- Druzynowy staje w srodku
- Zastepowi **salutuja**
- Druzynowy **salutuje** i podchodzi do 1-szego
- Druzynowy **salutuje** + zastepowy **salutuje i melduje**
- Druzynowy **salutuje**, przechodzac w prawo do nastepnego
- 1-szy i 2-gi **salutuja + 2-gi melduje**
- Po ostatnim Druzynowy przechodzi na srodek, **salutuje** i daje komende - **RAPORT WSTAP**
- Wszyscy zastepowi **salutuja**
- Zastepowi wracaja do swoich zastepow i daja komende:
 - (odbierajacy nie instruktor) **SPOCZNIJ**
 - (odbierajacy instruktor) **BACZNOSC + SPOCZNIJ**

SPRAWIANIE SZYKOW

"Z SZEREGTJ W DWOJKI + Z DWOJEK W SZEREG"

- **Do Dwoch - Odlicz**
- **W dwojki - w prawo - zwrot Jedynki w prawo zwrot + dwojki **lewa noga** na ukos w prawo**
- **W szereg - w lewo - front** Dwojki w lewo zwrot + jedynki **prawa noga** na ukos w lewo

"Z DWUSZEREGTJ W CZWORKI + Z CZWOREK W DWUSZEREG"

- **Do Dwoch - Odlicz**
- **W czworoki - w prawo - zwrot Jedynki w prawo zwrot + dwojki **lewa noga** na ukos w prawo**
- **W dwuszereg - w lewo - front** Dwojki w lewo zwrot + jedynki **prawa noga** na ukos w lewo
 - o **UWAGA:** jesli drugi szereg jest za blisko 1-szego to bedzie trudno tworzyc czworoki

POSTAWY

Zasadnicza

- **Bacznosc**

Swobodna

- o **Spoczniej**
 - **Lewa noga wystawiona**

MARSZ

- **UWAGA:** dlugosc kroku na 75 cm., 118 krokow na minute.
- **UWAGA:** ruch rak w przod, przez **srodek ciala** na wysokosci pasa, w tyl jak daleko mozna.

- **Druzyna - MARSZ**
 - Lewa noga

- **Druzyna - STOJ**
 - o "Stoj" dac na prawa noge
 - o Jeden krok lewa
 - o Dobija prawa
 - o Postawa **zasadnicza (na baczosc)**

- **CZOLO-STOJ**
 - o "Stoj" dac na prawa noge
 - o Czolowy staje i przyjmoje postawe **swobodna**
 - o Reszta dochodzi/dobija i przyjmoje postawe **swobodna**
 - o Utrzymuja odleglosc i krycie

- **W prawo - zwrot**
 - "Zwrot" dac na prawa noge

- **W lewo - zwrot**
 - "Zwrot" dac na lewa noge

- **STAWAJ - w lewo (prawo)**
 - o Czolo stoi i wykonuje w lewo zwrot - przyjmoje postawe **swobodna**
 - o Reszta **dobija** i wykonuje w lewo zwrot - przyjmoja postawe **swobodna**
 - o Utrzymuja odleglosc i krycie