

SPIS RZECZY.

WSTĘP.

Str.

1. Uwagi ogólne 1

ROZDZIAŁ A.

WIADOMOŚCI PODSTAWOWE.

1. Charakterystyka granatów i zasady ich użycia.

2. Charakterystyka granatów 1
3. Zasady użycia 1

2. Chwyty granatów do rzutu.

4. Granat z zapalnikiem samoczynnym 4

3. Postawy do rzutów i rzuty.

5. Rodzaje rzutów 6
6. Postawy do rzutów 6
7. Postawa do rzutu stojąc 6
8. Rzut stojąc 6
9. Postawa do rzutu klęcząc 8
10. Rzut klęcząc 9
11. Postawa do rzutu leżąc 10
12. Rzut leżąc 11
13. Postawy do rzutów lewą ręką 12

	Str.
14. Postawa dostosowania do terenu	13
15. Wskazówki do poprawnego rzutu	13
4. Współpraca zespołu walczącego granatami.	
16. Pojęcie zespołu	15
17. Zakres współpracy zespołu	16

ROZDZIAŁ B.

WYSZKOLENIE WE WŁADANIU GRANATEM RĘCZNYM.

1. Zakres, podział, przedmiot i przebieg wyszkolenia.

18. Zakres wyszkolenia	18
19. Przedmiot i podział wyszkolenia	19
20. Przebieg wyszkolenia	19

2. Ćwiczenia wstępne.

21. Cel ćwiczeń wstępnych	20
22. Przedmiot ćwiczeń wstępnych	20
23. Sposoby szkolenia	21
24. Ćwiczenia doskonalące	22
25. Czas trwania lekcji. Ubiór	22

3. Rzucania ostre.

26. Cel rzucania ostrych	23
27. Rozpoczęcie rzucania ostrych	23
28. Rzucania wstępne granatami ślepiemi	23
29. Tabela rzucania ostrych	24
30. Udział w rzucaniu ostrych	24
31. Przydział granatów	25
32. Miejsce rzucania. Ubiór	25
33. Zapisywanie i ewidencja wyników	25

4. Ćwiczenia szkolno - bojowe.

	Str.
34. Cel i przedmiot	25
35. Podział ćwiczeń szkolno - bojowych	25
36. Tematy ćwiczeń pojedynczego żołnierza	26
37. Teren do ćwiczeń	31
38. Sprzęt do ćwiczeń	32
39. Tematy ćwiczeń zespołu	32
40. Ćwiczenia szkolno - bojowe z użyciem granatów ostrych	33

Załączniki Nr. 1 — 5 35 — 58