

СТРОЕВОЙ ШАГ

Строевой шаг — шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15—20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки.

Команда: **«Строевым шагом — МАРШ!»**.

Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений.

Команды:

«Шагом — МАРШ!» — подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

«Обычным шагом (бегом) — МАРШ!» — применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.

Исполнительная команда подается под левую ногу. Движение на месте выполняется по команде:

«На месте шагом (бегом) — МАРШ!»

«Направляющий, на месте!» — подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению.

Команды:

«Прямо!» (подается под левую ногу) — выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

«Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) — МАРШ!»