

التدريبات العملية

التدريبات الرياضية

الكاراتيه والدفاع عن النفس



التمارين البدنية المكثفة



اختبارات اللياقة البدنية



الطوابير

التدريب على الوقوف
الصحيح



الحركة المنظمة



التنسيق الجماعي



بحث عن التربية العسكرية