

*Squad—Front.*—Tous tourneront correctement au front primitif. Le soldat, ayant fait volte-face, viendra toujours en front par la droite, et par le plus court chemin.

S. 5.—*Mouvements d'Extension.*

Le soldat pratiquera ces mouvements afin d'ouvrir sa poitrine et d'assouplir ses membres. Les hommes, formés en escouade avec intervalles, feront un demi-à-droite avant de commencer les exercices. Le premier s'exécutera lentement afin d'exercer les muscles.

*First Practice—One.*—Portez le bout des doigts en avant, à la longueur des bras, près du corps, les jointures en bas; alors levez-les circulairement au-dessus de la tête, les bouts des doigts se touchant et dirigés en bas sur le bonnet de police, les pouces en arrière, les coudes rejetés et les épaules abaissées.

*Two.*—Jetez les mains en l'air en étendant vivement les bras, les paumes en dedans; puis, les poussant obliquement en arrière, baissez-les graduellement à "garde à vous," élevant autant que possible le cou et la poitrine.

*Three.*—Levez les bras en dehors sans plier les coudes, les épaules pressées en arrière, jusqu'à ce que les mains se rencontrent au-dessus de la tête, les paumes en avant, les doigts en haut, les pouces croisés, le pouce gauche en front.

*Four.*—Penchez-vous jusqu'à ce que les mains touchent les pieds, les bras et les jambes tendus; après une légère pause, relevez-vous graduellement en revenant à "garde à vous".

*Second Practice—One.*—Réunissez les paumes des mains, sans bruit, en avant à la longueur des bras, en ligne avec la bouche, les pouces pressés à l'index.