**Виконання команд: «Головні убори зняти» та «Головні убори надіти».**

Треба пояснити, що головні убори надівають і знімають у строю за командою. У разі потреби поодинокі військовослужбовці знімають і надівають головні убори без команди. Знятий головний убір слід тримати у лівій вільно опущеній руці кокардою вперед.

Підготовча вправа для вивчення зняття головного убору виконується на три рахунки по розділам за командою: «Головні убори зняти, по розділам: роби-РАЗ, роби-ДВА, роби-ТРИ». За рахунком «РАЗ» - правою рукою взяти головний убір за його праву сторону; за рахунком «ДВА» - зняти головний убір з голови та опустити його на рівень грудей, одночасно лівою рукою взяти головний убір за його ліву сторону і утримувати його обома руками кокардою праворуч; за рахунком «ТРИ» - ліву та праву руки опустити вниз до стегон, при цьому головний убір треба тримати у лівій руці кокардою вперед.

Наступна підготовча вправа для навчання надівання головного убору виконується на три рахунки за командою: «Головні убори надіти, по розділам: роби - РАЗ, роби - ДВА, роби -ТРИ». За рахунком «РАЗ» - ліву руку з головним убором подати вперед на рівень грудей та одночасно підхопити його правою рукою за праву сторону; за рахунком «ДВА» - опустити ліву руку до стегна та надіти головний убір на голову правою рукою; за рахунком «ТРИ» - різко опустити праву руку вниз.

 Вивчення підготовчих вправ доцільно здійснити спочатку по розділам, а тренування - в цілому та з підрахунком тих, хто навчається.