

军训基本内容—动作要领

I、停止间

立正 [动作要领]: 两脚跟并拢靠齐, 两脚尖外张 60 度, 两腿挺直两膝盖往后顶; 两手臂自然下垂, 五指并拢, 大拇指贴于食指第二关节中指贴于裤缝, 上体保持正直, 两肩要平稍向后张, 小腹微收; 头要正, 颈要直, 口要闭, 下颌微收, 两眼向前看不要闭或者乱眨; 身体稍向前倾。

稍息 [动作要领]: 在立正的基础之上, 左脚沿左脚尖方向伸出全脚掌的 2/3, 身体重心落于右脚注意左脚是提跨不要在地上磨, 指挥员下达立正后恢复立正姿势, 出脚要快收脚也要快。

对正看齐 [动作要领]: 先 (前后) 对正后 (左右) 看齐, 前后 75 公分即一手臂, 左右 10 公分即一拳头, 利用小碎步调整

整齐报数 [动作要领]: 报数: 连队列的第一列按照由右至左的 (排头到排尾) 顺序以短促而洪亮的声音向左转头 45 度报数, 最后一名不用转头, 后列最后一名报 “满伍” 或者 “缺 X 名”

停止间转法 [动作要领]: 以 “向右——转” 为例, ① (转体喊一): 以右脚跟为轴, 右脚跟与左脚前脚掌同时用力, 使身体协调一致向右转 90 度, 注意此时后面的脚跟要往你身体的外侧打开身体重心落于你的前脚掌② (靠脚喊二): 靠脚要迅速有劲, 靠脚后两脚尖外张仍然 60 度。备注: 停止间转法要注意 “两快一停顿”, 两手不要离开身体

蹲下与起立 [动作要领]: 蹲下: 右脚往你的右后方撤出一步大约与肩同宽, 两手臂沿着裤缝线往下滑至膝盖, 臀部坐在右脚跟上, 膝盖不要着地, 两腿外张 60 度, 手指并拢放在膝盖上, 上体保持正直。撤脚喊一蹲下喊二; 起立: 与此相反。

跨立 [动作要领]: 左脚向左跨出约一脚之长大约与肩同宽, 两腿挺直, 上体保持正直, 身体重心落于两脚之间。两手后背, 左手握右手手腕, 拇指跟部与腰带上沿同高; 右手手指并拢自然弯曲, 手心向后。

敬礼与礼毕 [动作要领]: 上体正直, 右手取捷径迅速抬起, 五指并拢自然伸直, 中指微接太阳穴, 手心向下微向外张约 20 度, 手腕不得弯曲, 右大臂略平, 与两肩略成一线。听到 “礼毕” 后, 迅速成立正姿势 II、行进与停止

行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步, 辅助步法分为便步、踏步和移步。

1、齐步

齐步是军人进行的常用步法。

口令: 齐步——走。

要领: 左脚向正前方迈出约 75 厘米着地, 身体重心前移, 右脚照此法动作; 上体正直, 微向前倾; 手指轻轻握拢, 拇指贴于食指第二节; 两臂前后自然摆动, 向前摆臂时, 肘部弯屈, 小臂自然向里合, 手心向内稍向下, 拇指根部对正衣扣线, 并与最下方衣扣同高 (着夏季作训服时, 与第四衣扣同高; 着冬季作训服时, 与第五衣扣同高; 着水兵服时, 与腰带同高), 离身体约 25 厘米; 向后摆臂时, 手臂自然伸直, 手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。行进速度每分钟 116—112 步。

2、正步

正步主要用于分列式和其它礼节性场合。

口令: 正步——走。

要领: 左脚向正前方踢出 (腿要绷直, 脚尖下压, 脚掌与地面平行, 离地面约 25 厘米) 约 75 厘米, 适当用力使全脚掌着地, 同时身体重心前移, 右脚照此动作; 上体正直, 微向前倾; 手指轻轻握拢, 拇指贴于食指第二节; 向前摆臂时, 肘部变屈, 小臂略成水平, 手心向内稍向下, 手腕下沿摆到高于最下方衣扣约 10 厘米处 (着夏季作训服时, 约与第三衣扣同高; 着水兵服时, 手腕上沿距领口角约 1.5 厘米), 离身体约 10 厘米; 向后摆臂时 (左手心向右,

右手心向左),手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。行进速度每分钟 111—116 步。

3、跑步

跑步主要用于快速行进。

口令：跑步——走。

要领：听到领令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴在食指第一关节和中指第二节上），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 85 厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟 170—180 步。

4、便步

便步用于行军、操练后恢复体力及其它场合。

口令：便步——走。

要领：用适当的步速、步幅行进，两臂自然摆，上体保持良好姿态。

5、踏步

踏步用于调整步伐和整齐。

停止间口令：踏步——走。

行进间口令：踏步。

要领：两脚在原地上下起落（抬起时，脚尖自然下垂，离地面约 15 厘米；落下时，前脚掌先着地），上体保持正直，两臂按齐步走或跑步摆臂的要领摆动。踏步时，听到“前进”的口令，继续踏 2 步，再换齐步或跑步行进。