

军训季来临

华东政法大学教官示范军姿动作

邵阳(华东政法大学)文/摄



军训是加强学生思想政治教育,提高学生素质,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人的重要措施;是学生掌握基本军事技能、履行兵役义务、接受国防教育的基本形式之一。华东政法大学2015级本科新生军训将于9月7日至9月18日举行。今年,在华东政法大学武装部的支持下,我们邀请到五连连长贺顺及副连长王嘉胤为大家示范立正、稍息、跨立、齐步走等军训教学科目动作。

1、立正



立正是军人基本姿势,是队列动作的基础。军人在宣誓,接受命令,进见首长和向首长报告,回答首长问话,升降国旗和军旗,奏国歌和军歌等严肃庄重的时机和场合,均应自行立正。当听到“立——正”的口令后,两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约60度;两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂下垂自然伸直,手指并拢自然微曲,拇指尖贴于食指第二节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视。立正时,要精神振作、姿态端正、表情自然。

2、稍息



听到“稍息”的口令后,左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二,两腿自然伸直,上体保持立正姿势,身体重心大部分落于右脚,稍息过久,可自行换脚。稍息时,出脚方向准确、腿不弯、不耸肩。

3、跨立



跨立主要用于军体操、执勤和舰艇上分区列队等场合,可以与立正互换。当听到“跨——立”的口令后,左脚向左跨出约一脚长,两腿挺直,上体保持立正姿势,身体重心落于两脚之间。两手后背,左手握右手腕,拇指根部与外腰带下沿同高;右手手指并拢自然弯曲,手心向后。

听到口令,跨步与背手动作要协调有力,节奏分明;两脚距离要准确;重心落两脚之间;上体保持立正姿势,两眼向前平视;两手自然后背;右手手型准确,手心向后,左手拇指根部要与外腰带下沿同高。

4、停止间转法



停止间转法是停止间变换方向的方法,分为向左转、向右转和向后转,需要时也可以半面向左转或者半面向右转。当听到“向右(左)——转”的口令时,以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右(左)转90度,体重落在右(左)脚,左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚,成立正姿势。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势;向后转,按照向右转的要领向后转180度。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势;半面向右(左)转,按照向右(左)的要领转45度。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。

停止间转法要求自始至终要保持良好的军姿。掌握好用力部位及重心转移。转动时,两腿挺直,裆部夹紧,胸部自然向前上方挺出,两臂不得外张,上体保持立正姿势,转脚和转体要协调一致。靠脚时取捷径,不得外扫或者跺脚。

5、齐步(摆臂)



齐步是军人的常用步法。听到“齐步摆臂练习——”的口令后,右臂前摆,左臂后摆。听到“二”的口令,两臂前后交换。尔后,按照“一”、“二”口令反复进行。听到“停”的口令(右臂在前时),将手放下,成立正姿势;在原地摆臂的基础上,指挥员可采用下一次口令,操练者摆臂3.5或7次(摆臂次数,应选择奇数),在熟练的情况下,操练者也可随指挥员“一、二、一”的口令进行连续摆臂练习。摆臂时肩关节自然放松,手和手腕适当用力,以小臂带动大臂。

6、正步(原地摆臂)



正步主要用于分列式和其它礼节性场合。正步走原地摆臂练习:当听到“一”的口令后,手指轻轻握拢,拇指尖贴于食指第二节;用手腕的力量,小臂带动大臂,自下而上端臂,肘部弯曲(大臂与小臂略成90度)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,离身体10厘米;听到“二”的口令后,左右臂交替进行,向后摆臂时,用手侧面的力量,用力向后下方砍,手腕前侧距裤缝线约30厘米;听到“停”的口令后两臂迅速放下,恢复立正姿势,停时右臂在前;在原地摆臂的基础上,指挥员可采用下一次口令,操练者摆臂3.5或7次(摆臂次数,应选择奇数),在熟练的情况下,操练者也可随指挥员“一、二、一”的口令进行连续摆臂练习。

摆臂时,肩关节放松,向前摆臂时,手和手腕稍用力,摆过裤缝线迅速曲肘、小臂上端,定位准确;向后摆臂时,先放手后放手,手腕和手的外侧向后下摆,摆臂时腋窝不夹不张。

7、正步(原地踢腿)



听到“正步走原地踢腿练习,准备”的口令,两手迅速将拇指插入腰带内,两手间距约10厘米,两脚并拢,同时提左膝悬左脚(蹬脚跟、跷脚尖),靠在右脚的后三分之一处,听到“一”的口令后,左脚迅速猛力踢出到位;听到“二”的口令即收回,收回时蹬脚跟、跷脚尖,脚尖位于支撑脚的后三分之一(踝关节)处,反复练习。根据情况,下达“换脚”口令,操练者换脚后,照此法动作练习。听到“停”的口令成立正姿势。踢腿练习达到踢腿方向正、高度准、速度快,脚定型、定位。

8、蹲下、起立



蹲下、起立主要用于授课(操场)和操练后休息。听到“蹲——下”的口令时,右脚后退半步(约一脚之长),前脚掌着地,身体迅速蹲下,臀部坐在右脚跟(膝盖不着地),两腿分开约60度,手指自然并拢放在两膝上,上体保持正直。蹲下过久,可自行换脚;听到“起——立”的口令后,全身协力迅速起立,右脚靠拢左脚,成立正姿势。

蹲下时,右脚后退半步时动作迅速、距离准确,前脚掌着地,两腿挺直,上体后移快,蹲下迅速,臀部确实坐在右脚跟,上体保持正直。起立时重心前移快,两腿挺直,靠脚迅速。自始至终上体要保持良好的军姿。动作要节奏分明。

9、敬礼



敬礼是军人相互团结友爱的体现,表示部属与首长,下级与上级之间的相互尊重,军人必须有礼节。部属或下级遇到、进见首长或上级应当敬礼,首长或上级应当还礼。同事因事相互接触时应当相互敬礼。敬礼分为举手礼、注目礼、举枪礼;根据消防部队实际应用,主要进行举手礼训练。听到“敬——礼”的口令后,上体正直,右手取捷径迅速抬起,五指并拢自然伸直,中指微接帽檐右角前约2厘米处(戴无檐帽或者不戴军帽时微接太阳穴,与眉同高),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,同时注视受礼者。听到“礼——毕”的口令后,将手取捷径放下,成立正姿势。

敬礼时要保持良好的军人姿态,要注视受礼者。敬礼时精神振作,姿态端正,右臂自然放松,动作敏捷有力,以小臂带动大臂,手到同时大臂要到位。