

扔手榴彈簡要技術



人民体育出版社

統一書號：T7015·683

扔手榴彈簡要技術

*

人民體育出版社編輯出版

北京體育館路

〔北京市書刊出版業營業許可證出字第049號〕

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 4下字 冊數 $\frac{12}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印數1—100,000冊

定價〔5〕0.05元

責任編輯：陳世崇 封面：何超繪

扔手榴彈簡要技術·····	1
怎樣學會扔手榴彈·····	6
扔手榴彈應注意的幾件事·····	8
扔手榴彈的簡要規則·····	8
扔手榴彈的場地和手榴彈的規格·····	8
附 勞衛制中手榴彈項目標準·····	10

扔手榴弹簡要技术

練習扔手榴弹，不僅能使我們的胳膊、腿更壯、更有勁，同时还学到了保卫祖国、打击敌人的一項本領。但是要把手榴弹扔得远，就必须講究方法，如不講究方法而只是靠蛮勁是不行的。下面就是扔手榴弹的簡要方法。

扔手榴弹本来是个連續动作，但为了說明方便，把它分成下面几个部分。

一、拿手榴弹的方法

第一种：用拇指、食指、中指和无名指握住木柄，无名指和木柄头齐平，小指弯曲垫在木柄头下，手腕放松，如像图一。

这种方法，是现在最好的一种，但必須胳膊、手要有力的人才能使用，不然会因手榴弹出手太早，反而扔不远。

第二种：拇指张开，其余四指自然併攏握着木柄，小指正好和木柄头齐平，如像图二。

这种方法，一般的人都可采用，不会因胳膊、手沒有勁而出手太早。

二、原地扔手榴弹的方法（用右手拿手榴弹作例子），如像图三。

图三的1：身体左侧对背扔出方向，两腿左右分开站立，左腿伸直，右腿弯曲，上体向右倒，左臂自然弯曲抬



图一



图二

起，右手握好手榴弹向右侧方伸直，手心向上。

图三的2：右腿用力蹬地、伸直使身体转向扔出方向肘右臂由伸直转成弯曲上举，肘部向前上方，胸部向前挺起跑



图三



图三的3：身体转向扔出方向肘，接着以右臂前上，这时用力向前摆，当手榴弹摆到头上时，手腕用力向下压，紧，榴弹抛出。手榴弹出手时，不要故意把手放开，要像自己从手里释出去一样。



图三



图三的4：手榴弹出手后，应该向前迈腿关节应尽量因向前的力量太大，身体站左脚落地后，再迈一步。



图四

二、助跑扔手榴弹的方向后摆，如助跑，就是在扔手榴弹

接着把手榴弹抛出，使手（步）：左脚（一）助跑时携带手榴弹向投掷方

手榴弹后，把它举到头的右前方，比头高或低一点都可。肘部一定要对着前方，如像图跑动时手榴弹不要左右摇摆。

(二) 助跑的距离和步法：预备一段，可跑8步（或是12步）。

轻松自然，用前脚掌着地，开一些，以后越跑越快。跑到8步时，左脚要正好踏在第二标记上，这时差不多达到自己跑得下候，紧接着就是投掷步。投掷步共跑4步，加上投掷后右迈一步，共5步，如像图五。

投掷步的跑法和投掷动作如像图六：

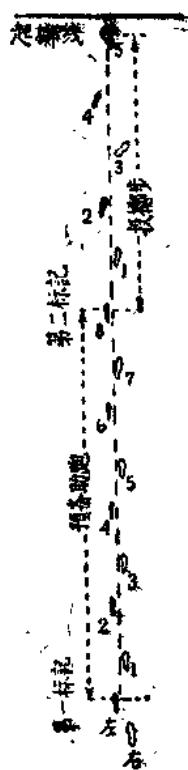
左脚踏上第二标记线向前迈出第一步，同时右腿开始向下、向后摆。右腿旁边时，上体开始

腿关节应尽量保持对着前面，如像图六的1。

右脚落地后，迈出第二步，

手榴弹的柄向后摆，如

在扔手榴弹时，使手榴弹柄出，使手榴弹柄带着手榴弹向投掷方

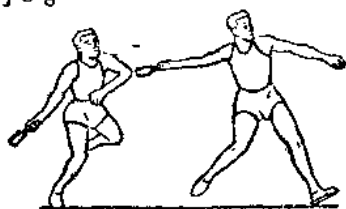


图五

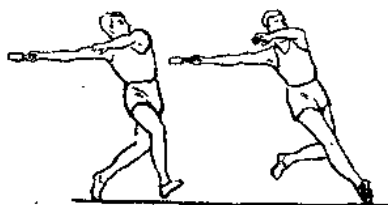


图六的 1

向交叉迈进一步。这一步要特别快，使身体向后倒，手榴弹差不多摆到和肩高，手心转向上方。脚落地时，脚尖稍向右转，如像图六的 3。



图六的 2



图六的 3

第四步：右脚落地，左脚接着向投掷方向再迈一步（要快），用脚跟先落地，再全脚掌落地，並应稍偏左一点（大约左脚尖和右脚跟在一根线上）。当左脚刚着地，右脚即用力蹬地转体、挺胸，把手榴弹掷出（参看原地投掷方法），如像图六的 4。

第五步：手榴弹掷出后，因冲力太大，右脚应顺势向前迈一步，身体转向左方，图六的 5。



图六的 4



图六的 5

扔手榴彈的連續動作，如像圖七。

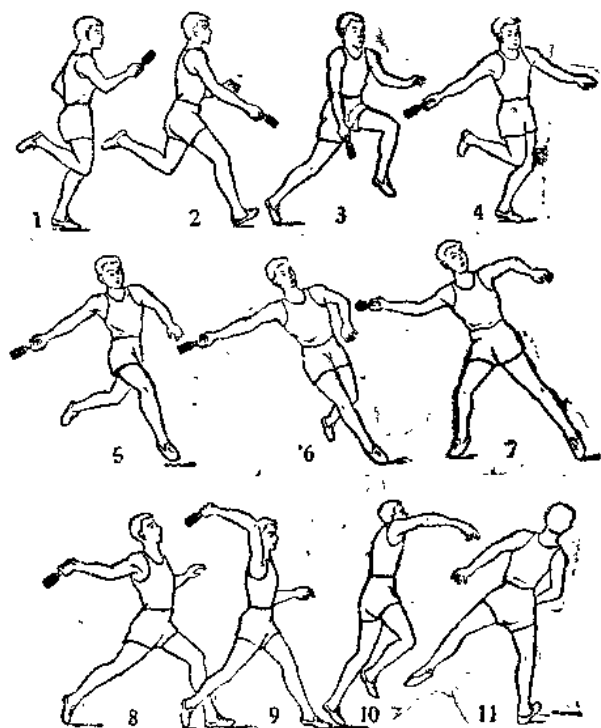


圖 七

(四) 測量助跑標記的方法：

从起擲綫开始，向后跑8步（或是12步），接着再跑投擲步（5步），在最后一步脚落地的地方划上第一标记綫；再从这条綫开始反回来跑8步（或是12步），並在8步或是12步脚印处划上第二标记綫。然后从第一标记綫开始跑几

次，看第8步(或是12步)是不是恰好踏在第二标记线上。最



图八

后一步是不是靠近起掷线后。如果踏过了，就把标记线往后移，如还不到，就往前移，直到合适为止，如图图八。然后用尺量一下每段的距离，以后练习时量出尺寸就行了，以免再费事。

怎样学会扔手榴弹

前面介绍的扔手榴弹的方法，不能够一下子就做得很正确，所以最好按部就班，照着下面的顺序来进行。

一、用手腕的力量扔手榴弹：两脚左右分开站立，距离约与肩同宽，右手拿好手榴弹举在头的右后方，左臂自然弯曲抬起。然后手腕前甩，主要用手腕的力量把手榴弹抛出，如像图九。



图九

二、用手臂和手腕的力量扔手榴弹：两脚前后分开站立，左脚在前，两膝微屈，右手拿好手榴弹举在头的右后方，然后右臂用力向前摆，同时手腕用力把手榴弹抛出，如像图十。

三、原地正面扔手榴弹：面对抛出方向，左脚在前，脚尖稍向右，膝微屈；右脚在后，用前脚掌触地，右手拿好手榴弹

举在头的右后方，左臂自然弯曲抬起，上体尽量后仰，然后用力把手榴弹抛出，如像图十一。



图十



图十一

四、原地侧面扔手榴弹：这一练习方法，可参看上面介绍的“原地扔手榴弹的方法”。

(五) 交叉步扔手榴弹：左侧对抛出方向，两脚左右分开，距离与肩同宽，右手拿好手榴弹举在右侧方，然后右腿向抛出方向交叉一步，接着左腿再向前一步，成原地扔手榴弹姿势，将手榴弹抛出，如像图十二。



图十二

(六) 五步扔手榴弹：这一练习方法，参看上面介绍的“投掷步的跑法和投掷动作的配合”。

学会“五步投掷手榴弹”的动作后，就可以再加上助跑来练习，但助跑的步数应逐渐增加，也不要用力跑。

上面每个练习，都要反复地做，直到上一动作熟练后，再做下一个动作。

扔手榴彈应注意的几件事

1. 練習前必須先活动活动胳膊。开始时不要用全力。
2. 扔手榴彈，必須是一臂从后向上、向前、向下摆动，决不要从身旁横着摆出。
3. 第三步（交叉步），应向前迈，不要向前跳。
4. 扔手榴彈时，应先看场内有没有人，以免发生危险。

扔手榴彈的簡要規則

- （一）扔出的手榴彈必須落在规定的场区内。
- （二）扔出手榴彈后，身体任何部位都不准接触或越过起擲綫。
- （三）比賽时，每人扔三次，以成績最好的六人各再扔三次，最后以六次中最好的一次作为他的成績。
- （四）量成績时，应从起擲綫里边起，到手榴彈离起擲綫最近的落点止計算。

扔手榴彈的场地和手榴彈的規格

一、场地

扔手榴彈的场地，就是在—块平坦的場子上，用白灰照图十三的样子划成，如果是平时練習，就只划一条起擲綫也可以。但是起擲綫，按規矩，应用长4公尺，宽7公分的木

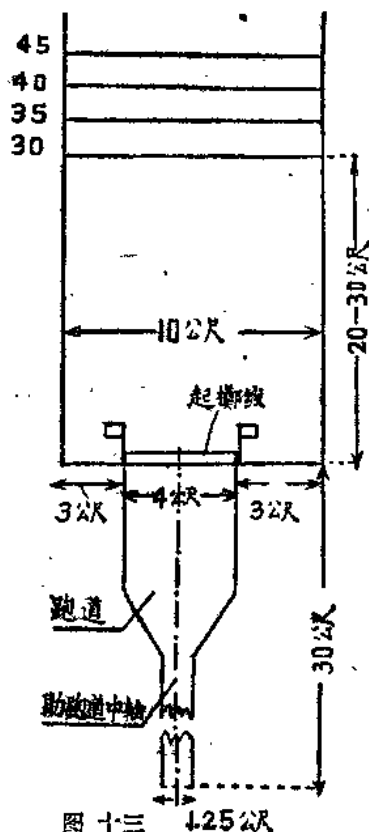
料制成，埋入地下，並与地面平行，上涂白色（一般的練習或比賽沒有也可以）。

起擲綫后面的助跑道，如果有条件，最好把它修建成專門的（上面鋪細煤末）。如果是在平場上用白灰划成的，但必須把它填平。

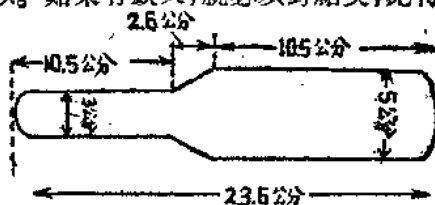
二、手榴彈

手榴彈是用木柄，並在前端加一鉄头制成。它的形式和尺寸如图十四。男子用的重700公分；女子用的重500公分。如果是自己做來練習的，沒有鉄头，或者

輕一点也可以。如果有鉄头，就必须釘結实，免得发生危險。



图十三 4.25公分



女子手榴彈規格：彈身直徑4.2公分，彈柄直徑2.3公分，其他与男用同。

图十四

附 劳卫制中手榴弹项目标准

少年級标准

器械规格	标 准	
	男 少 年	女 少 年
	13—15岁	13—15岁
500 公分	24公尺	15公尺

一 級 标 准

器械规格	标 准							
	男 子				女 子			
男子 700 公分	16—17岁	18—30岁	31—40岁	41以上	16—17岁	18—25岁	26—35岁	36以上
女子 500 公分	28公尺	32公尺	32公尺	30公尺	17公尺	18公尺	18公尺	17公尺

二 級 标 准

器械规格	标 准						
	男 子			女 子			
700公分	17—30岁	31—40岁	41—45岁	17—25岁	26—35岁	36—40岁	
	38公尺	36公尺	32公尺	18公尺	17公尺	16公尺	