



射击



人民体育出版社

710411-

2.5

編 者 的 話

根據勞衛制新的項目標準，我們編輯了這套勞衛制鍛鍊方法叢書，並經中華人民共和國體育運動委員會審定。書的內容比較通俗地講解了勞衛制各項運動的基本技術和練習方法，以便幫助大家進行勞衛制鍛鍊。

*

射 击

中華人民共和國體育運動委員會審定

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

統一書號 T7015·273 7千字 850×1168 1/64

印張 $\frac{24}{64}$ 定價(5)0.05元 印數 1—105,000

1956年6月第1版第1次印刷

*

一、勞衛制射击暫行标准

練習 號次	槍支種類	目標 (靶)	距 離	射击姿勢	使用彈數		射擊 時間	勞衛制 標準	
					試射	記分射		一級	二級
1	軍用步槍	4 號	100公尺	臥姿有依托	3	5	不限	27	
2	軍用步槍	4 號	100公尺	臥姿無依托， 利用槍皮帶	3	5	不限		35
3	小口徑步槍	7 號	50公尺	臥姿有依托	3	5	不限	38	
4	小口徑步槍	7 號	50公尺	臥姿無依托， 利用槍皮帶	3	5	不限		38
5	小口徑競賽 步槍	6 號 7 號	25公尺 50公尺	臥姿無依托， 利用槍皮帶	3	5	不限		40
6	軍用手槍	4 號	25公尺	立姿無依托	3	5	不限	25	
7	小口徑手槍	4 號	25公尺	立姿無依托	3	5	不限	25	
備 注		凡參加射击測驗的人，可任選以上規定的一種。							

射击是國防體育項目。我國勞衛制項目里把五十公尺或二十五公尺的小口徑步槍臥姿射击和一百公尺的步槍臥姿射击列為主要的內容。

射击不只是國防的重要技術，也是鍛煉身體

的好运动。常练射击能增强两臂和全身的力量，还能使我们有耐力，动作灵活。

练射击还能培养我们沉着、机智、准确、顽强等良好品质。

为了更好和更快地达到劳卫制标准，除了参考下面介绍的动作要领和练习方法外，最好请懂射击的人加以指导。

二、射击的预备动作

开始练习射击的时候，首先要学会预备动作，也就是说先要学会怎样装子弹、定表尺和做好卧射的姿势。

(一) 装退子弹

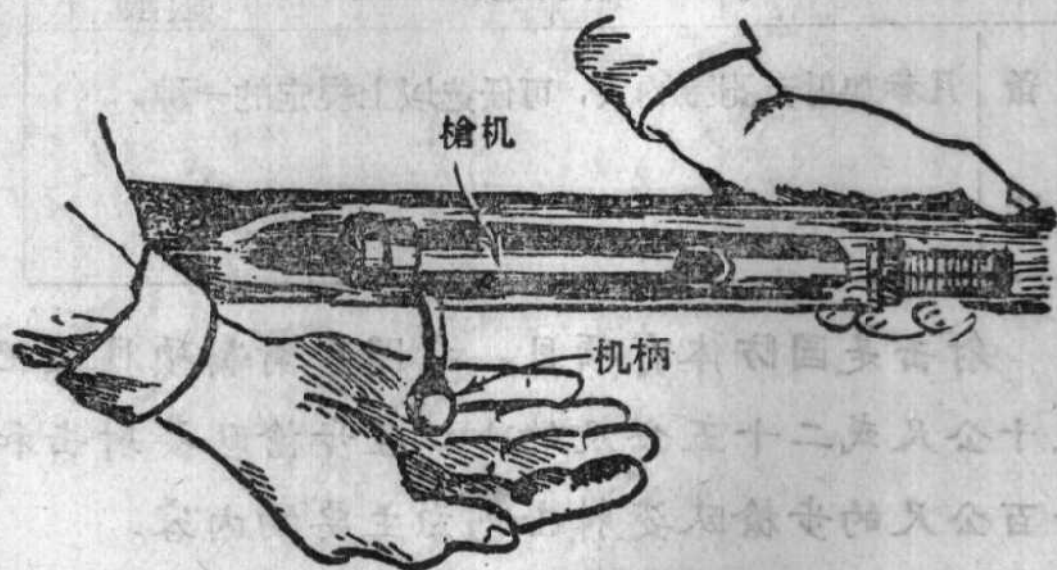


圖 一

裝子彈時，首先用右手的小指和無名指最后關節托着机柄，手指半屈，借手掌向左上方和向后的推拉動作把槍机打開（圖一）。

然後，右手從彈盒或口袋里取出一發子彈，用拇指和食指捏着子彈，從机槽側窗放在托彈板_上，或直接塞進彈膛里（圖二）。

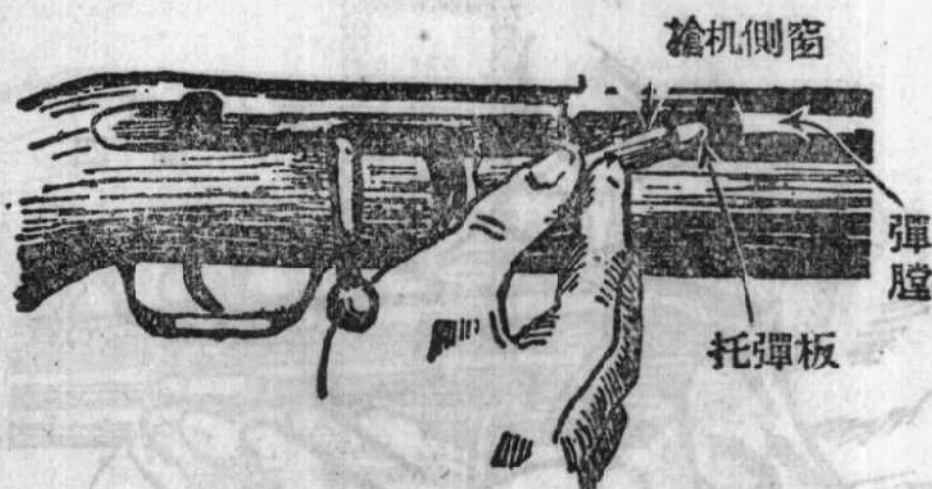


圖 二

最后用靠近小指与無名指指根的右手手掌，向右前方推动机柄关好槍机（圖三）。

退子彈時，首先用左手掌托住机槽下面的木托部分，四指并攏擋住机槽側窗。右手托住机柄向左轉動再向后拉开槍机，用拇指和食指從托彈板_上取出子彈（圖四）。

然後，用右手的食指扣住扳机，用拇指向前

推动机柄关好枪机（圖五）。

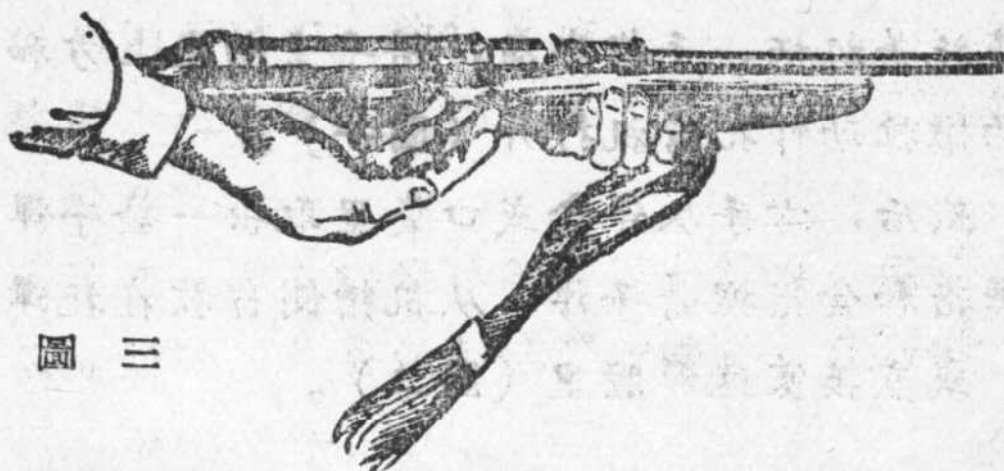


圖 三

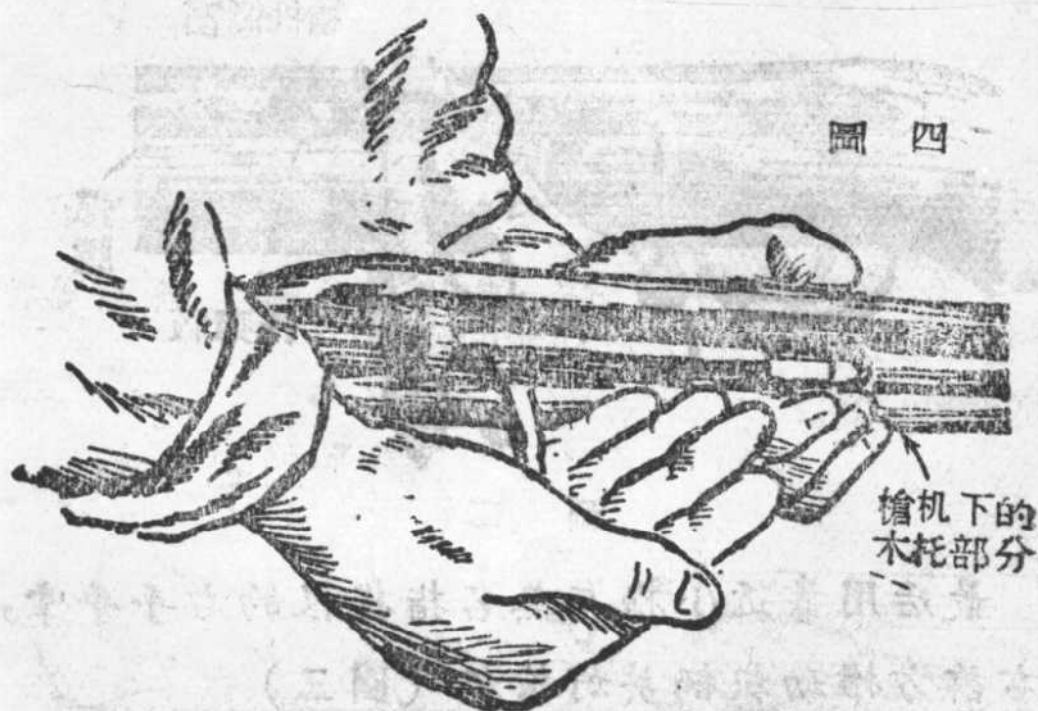


圖 四



圖 五

(二) 定表尺和复表尺

定表尺时，左手將槍稍稍向后拉回，用右手拇指和食指捏緊游标向前移动，眼看着游标前切面，把它压到所需要的表尺分划上，使前切面和分划对齐，游标卡筭可以自动地卡在卡筭槽里，游标就不会再前后移动了（圖六）。

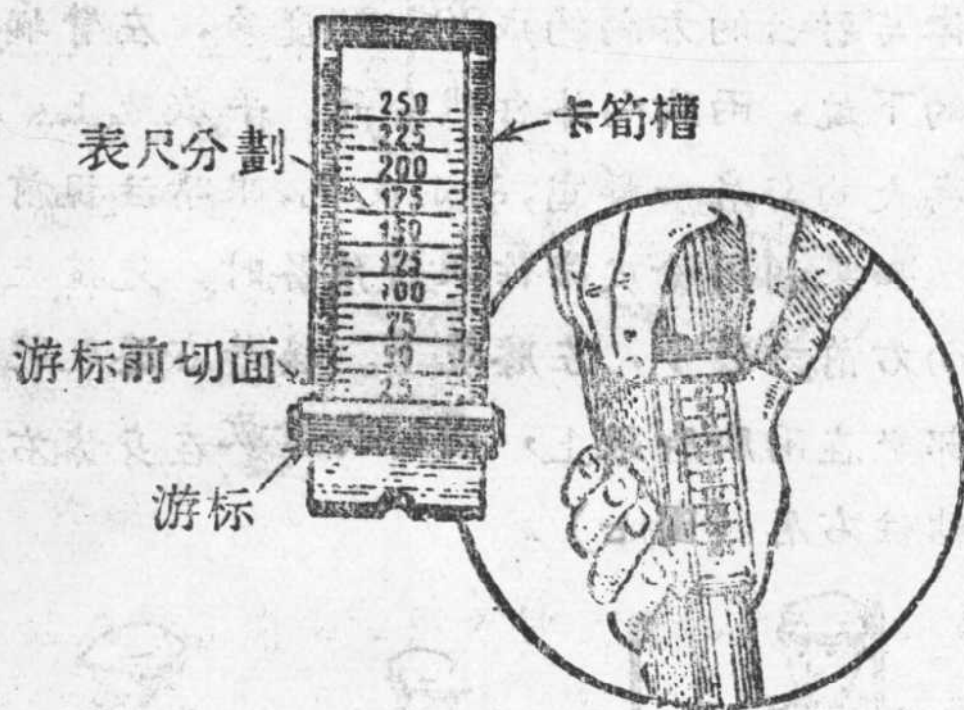


圖 六

复表尺时，用右手拇指和食指捏緊游标，向后拉到尽头。

(三) 臥射的預备动作

右脚先向右前方迈出一歩，槍口向目标方向傾斜。左膝順着右脚的方向很快地跪下，左手掌

先着地，左肘接着也着地，身体的左侧和左臂支持着全身，同时將槍朝目标方向伸出，左手接着握在表尺下方护木的下面，使槍托着地，右手順槍面向后收回，并握住机柄。

按規定裝上子彈和定好表尺后，右手收回握住槍頸，食指在护圈里伸直，全身伏臥在地上，身体与射击的方向約成20—35度角，左臂擱在槍身的下边，兩脚向外自然分开，平放地上，兩脚距离大約与肩一样寬，兩肘支地，眼睛注視前方。

如果利用槍皮帶作臥射預备时，先按上述要領向右前方迈步，左膝跪下。接着右膝也跪下，臀部坐在兩脚脚跟上，同时將槍放在身体右侧，并貼住右肩（圖七）。



圖 七



圖 八



圖 九

这时要將槍皮帶的長度調整一下，要使皮帶大約和伸直的手臂一樣長（圖八）。

皮帶調整合適時，右手把槍的皮帶向外轉動并套在左臂的外上方，然後換由左手握槍，右手將槍皮帶箍套緊，免得皮帶上下滑動（圖九）。

這時用右手掌握表尺上部，左手由外向內繞住皮帶，虎口對正前指帶環，手掌托住槍，皮帶纏在手背的中央（圖十）。

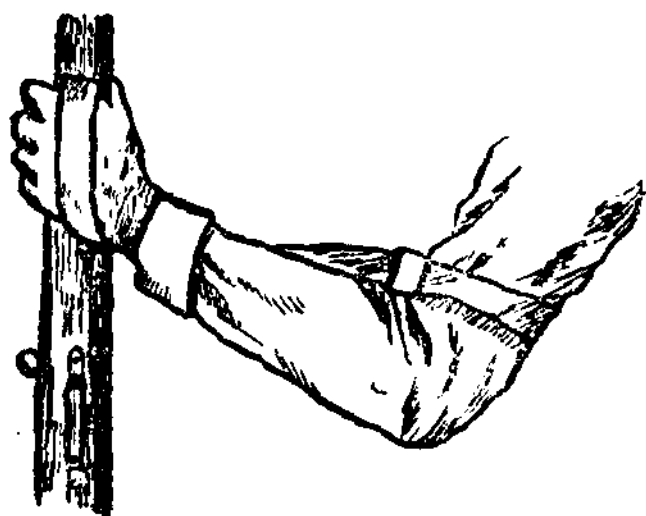


圖 十

右手緊接着向右前方伸出着地，左肘和身體左側依次伏在地上，身體與射向大約成30度的角度，兩腳平放在射向左方，腳尖向外，然後再做裝彈、瞄準等動作。

調整臥射姿勢時，可用身體左右移動進行方向修正。也就是說，需要向左修正時，身體向左移動；需要向右修正時，身體就向右移動。也可用身體前後移動進行高低修正。就是說，如果覺得

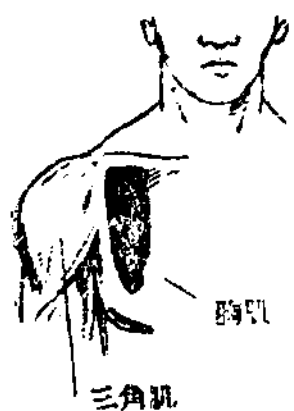
低了，需要升高时，身体就向后移动些；如果高了，需要降低时，身体就向前移动。但是不可移动两肘的位置。

三、射击动作的要领

射击可采用卧、跪和立三种姿势。卧射是最常用的姿势，比跪姿、立姿容易些。一般人初学时都是从卧射开始练习。

（一）卧射据枪

初学射击的人，最初几次射击都应该利用依托物来进行练习。用依托可保证枪的稳定，瞄准容易，还可以集中精力使瞄准和扣引扳机的动作协调。



图十一

有依托据枪时，可将枪的下护木（重心），放在依托物上，左手四指并拢托在枪托下面，并靠近右肩。右手握着枪颈使枪托抵住右肩的肩窝（图十一）。右手食指的第一关节贴住扳机，头部稍向前倾，但颈部不可前伸和紧张，右腮轻贴在枪托左上方（图十二）。



圖十二

在射击練習和競賽中，無依托的跪射和臥射都允許利用槍皮帶。當射击的人經過四、五次有依托射击，基本上掌握了它的要領後，就可以開始進行利用槍皮帶的射击。

沒有依托據槍時，是把槍的重心放在左手手掌上，如果不利用槍皮帶，那麼槍的重力和小臂本身的重力都會使小臂逐漸傾斜，這時只靠射击的人左手肌肉的力量來支持。在利用槍皮帶進行臥射時，因為槍皮帶像彈簧一樣把手臂固定住了，左小臂就不致下傾。同時槍皮帶和右肩可以把槍支穩定住，這樣就能減輕左臂的負擔，使射击的人在最舒適穩固的情形下射击。

利用槍皮帶作臥射動作時，應將槍皮帶調整的松緊合適。如果皮帶過長，會使槍托遠離右肩；過短時，就會抵肩過緊。過長或過短都會影响射击的精確程度。

要想射击姿势正确，最要紧的是选择良好的射击位置。正确的射击位置应垂直地对向目标，不要左右偏斜。从斜的方向来看，目标就不是正圆形了，这样容易发生瞄准误差。有时因为牵就位置，常把身体偏向一方，单靠左手力量强制枪支对正目标，这样也会使身体感到不自然，并降低了成绩。

正确的卧射姿势

身体俯卧地上，与射击的方向约成30度角。两腿自然伸直，两脚距离大约与肩一样宽，脚尖向外，两脚平着放在地上。左手向目标方向伸出，虎口抵着前皮带环（可留出空隙），手掌放松托住枪的下护木，并自然地放在枪皮带上。左手不可过分用力地前托和上举，要像有依托一样的舒服。左手手背与地面的距离不应低于十五公分，左小臂与大臂弯屈成90度以上的钝角（如不利用枪皮带可约成直角）。从正面看，左臂约在枪的垂直线下方。左肘的外侧平坦部分接触地面。右臂与左臂中间的距离，大约和肩一样宽。右手要放松地握住枪颈，上身不要抬起太高，两眼注视目标，头稍微向右偏斜，腮部轻微确实地贴在枪托

上（圖十三）。



圖十三

（二）瞄 准

为了准确地射中目标，就要学会瞄准。正确的

瞄准，是使枪指向目标，枪面保持水平，用右眼从照門通过准星尖，使准星尖在照門上緣中央成水平，并構成正确的瞄准綫。同时把瞄准綫指向瞄准点（圖十四）。



圖十四 正确瞄准

正确地掌握瞄准，首先要保持平正准星。也就是說，無論什么时候都要保持准星在照門中央，并与上緣平齐。只有懂得照門与准星的正确关系，才能始終正确地指向目标。

瞄准不是單靠眼力，同时还要使眼力与肌肉活动密切配合。如果只靠良好的眼力，而不經常

不断地練習，也不能掌握精确的瞄准技術。

为了保持瞄准的一致性（每一次的瞄准，都要和目标保持一样的关系，平正准星每一次在目标上都是指在同一的位置），就应该使瞄准点恰好瞄在目标黑心下沿中央（隱約可以看出一道白縫），这样黑白分明，容易每次都瞄在这个位置。如果准星尖压在目标黑心下沿，这样，每次就不容易看出压着目标多少，由于每一次瞄的位置不一样，就会增大射彈的散布范围。

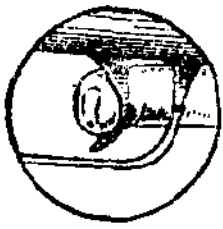
瞄准时，要先做几次深呼吸，在末一次深吸氣之后，慢慢的將气呼出，感到胸部自然輕松时就暂时停止呼吸，这时准星尖要指在目标下沿中央，以便及时射击。

瞄准一般是用右眼，也可以用左眼或兩眼同时并用。如果能用兩眼瞄准，就会更清楚地看見照門、准星和目标。但是，兩眼同时精确的瞄准，是需要經過一定時間的鍛煉的。

（三）击 發

击發是射击动作的重要部分。如果不能正确地扣扳机，就是射击姿势和瞄准都好，也不会得到良好的效果。

正确扣扳机的动作，是用食指第一关节扣住扳机，均匀正直地向后逐渐增加压力。在正确瞄



准和停止呼吸的那个短暂时间里，要在不知不觉的情况下达到击发。如果在扣扳机过程中瞄准线移动了，就不应继续增加扳机压力，但也不要放松。这时应该修正瞄准，等瞄准线与瞄准点恰好对在一起时，再继续增加扳机压力（图十五）。



图十五

要想做到正确的击发，右手握把的位置要正确。如果右手虎口太靠上，由于食指过于用力，在扣扳机时会使枪面向右倾斜；相反的，如果右手虎口太靠枪把右方，则枪面容易向左倾斜。这些，都会增加食指扣扳机的困难。另外，还要注意食指扣扳机的位置。每次扣扳机时，食指的位置不能任意改变，免得增大射弹散布的范围，影响成绩。扣扳机的力量要均匀，不要用力过猛。因为猛扣扳机，将会破坏所有的预备动作，使子弹远离靶心。但也不应过于缓慢或犹豫不决，这样，又会增长瞄准

時間，使眼力疲勞，降低成績。

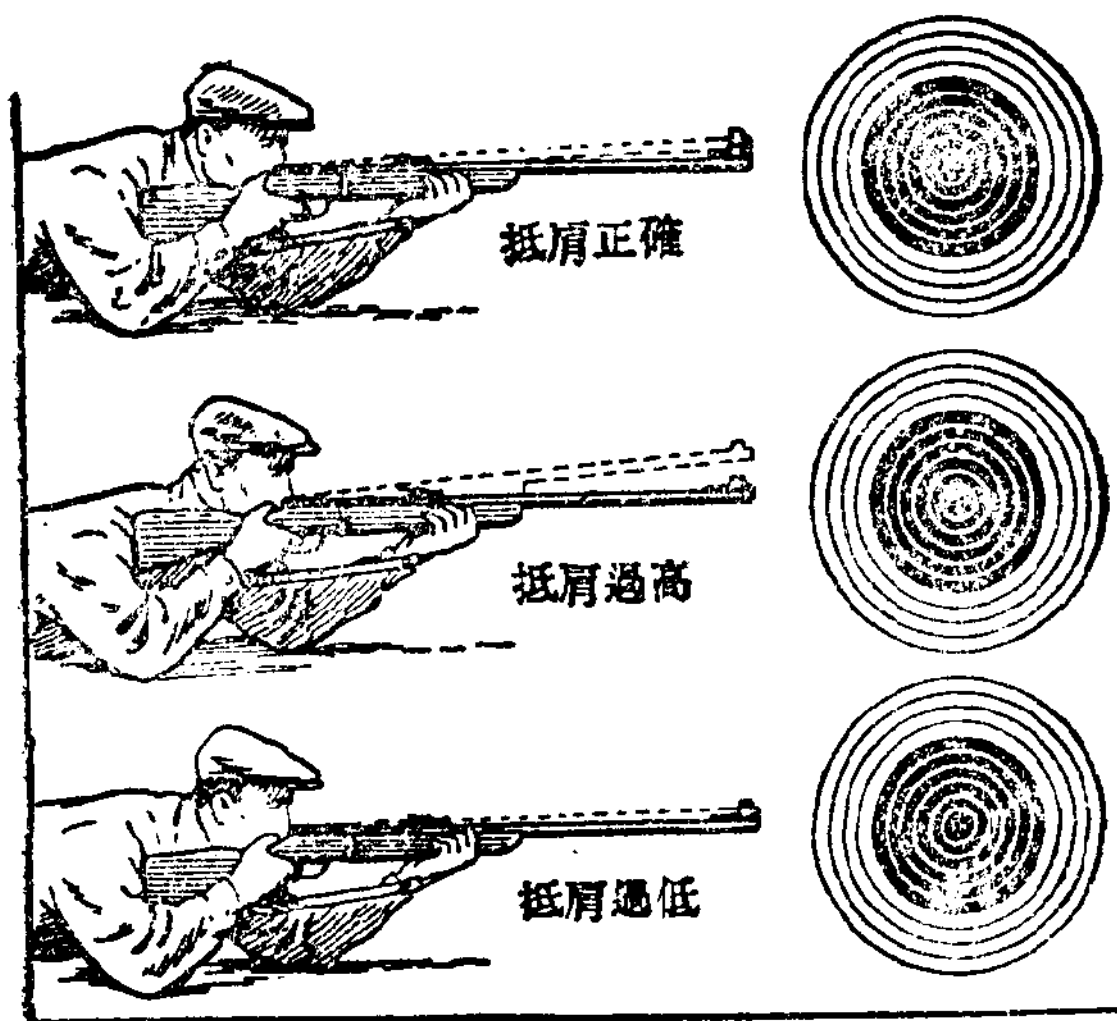
四、射击动作的練習方法

初学射击的人，首先要做到姿势正确。因之必須注意臥倒的位置是不是正确，因为初学射击时，往往用手移动槍支强使对正目标下緣，这样就会使平正准星偏到目标一边。

初学的人，为了檢查射击的姿势和位置，可在据槍之后，先不要装上子彈，用空槍來試驗。据槍后，要使全身肌肉放松，腮部貼在槍托上，并將兩眼閉上。經過三——五秒后，再睁开右眼，察看瞄准綫是不是偏到目标的一边。如果平正准星直接靠近瞄准点，就說明姿势位置是正确的。如果偏向目标左方就应使整个身体向左移动，但左肘的位置不要移动；如果偏在目标右方，就应使身体向右移动；如果平正准星低于目标，左肘不要移动，使身体略向后縮；如果高于目标，身体可略向前移。

另外，槍托抵肩的位置也很重要。正确的抵肩是使槍托确实地抵在肩窩，也就是使槍托抵在鎖骨下面、胸肌的右側部分。如果槍前踵抵肩，則

彈着容易偏下；槍后踵抵肩，彈着就會偏上（圖十六）。



圖十六

練習射擊時，還可以利用呼吸的方法來檢查自己姿勢。做好射擊姿勢之後，一方面注視瞄準線的上下移動，一方面要照常呼吸。這時候，准星