

当代运动与艺术潮流

SHEJI YU SHEJIAN JISHU ZHIDAO

射击与射箭



技术指导



肖 华 肖培君/编著

射箭有悠久的历史，最初用于打猎和战争
最初的射手就是猎人
他们用弓箭捕杀动物维持生存
后来弓箭变成了战争中可怕的武器



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

SHEJI YU SHEJIAN JISHU ZHIDAO

射击与射箭



技术指导

肖 华 肖培君/编著

射箭有悠久的历史，最初用于打猎和战争

最初的射手就是猎人

他们用弓箭捕杀动物维持生存

后来弓箭变成了战争中可怕的武器



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 射击与射箭技术指导 / 肖华,
肖培君编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2015.1

ISBN 978-7-5534-6778-8

I. ①当… II. ①肖… ②肖… III. ①射击运动-基
本知识②射箭-基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 308175 号

当代运动与艺术潮流. 射击与射箭技术指导

著 者 / 肖华 肖培君

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16

字 数 / 110 千字

印 张 / 14

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)

行 / 吉林音像出版社有限责任公司

址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6778-8

定价 / 28.00 元



目 录

射 击

射击	1
第一章 射击运动的起源与发展	3
第一节 世界射击运动的起源与发展	5
一、古代射击运动	6
二、近代射击运动	8
三、早期射击比赛	11
四、比赛记录	13
第二节 中国射击运动的起源与发展	15
第二章 现代射击运动的比赛规则	19
第一节 射击比赛基本规则	21
第二节 各项目介绍	27
一、手枪射击项目	27



射击与射箭技术指导

二、步枪射击项目	33
三、飞碟项目	38
四、移动靶项目	52
第三节 比赛规则	57
一、射击靶位和时间的确定	57
二、运动员的比赛顺序和站位	59
三、成绩的计算	61
第三章 射击项目运动的基本动作要领	63
第一节 手枪项目基本动作要领介绍	67
一、手枪慢射	68
二、手枪速射项目	73
三、女子运动手枪项目	75
四、女子运动手枪慢射项目	76
五、女子运动手枪速射的举枪动作种类	77
第二节 步枪项目基本动作要领介绍	78
一、步枪卧姿	80
二、步枪立姿	83
三、步枪跪姿	90
四、步枪训练方法	98



第三节 飞碟射击项目基本动作要领	102
一、双向飞碟	105
二、多向飞碟	109
三、双多向飞碟	111
第四节 移动靶射击项目基本动作要领	112
第四章 设备器材	119
一、猎枪	121
二、步枪	122
三、手枪	123
四、瞄准器	124
五、服装	125
第五章 射击比赛安全的注意事项	127
第一节 训练前后的枪支保护	129
第二节 安全事宜	134
第六章 我国射击健儿的优异成绩	139
第一节 射击比赛取得的成绩	141
第二节 中国优秀体育运动员简介	145
第三节 射击比赛中的礼仪	199
第四节 射击比赛的服装	201



101	二、步枪射击项目	33
102	三、飞碟项目	38
103	四、移动靶项目	52
111	第三节 比赛规则	57
112	一、射击靶位和时间的规定	57
113	二、运动员的比赛顺序和站位	59
121	三、成绩的计算	61
131	射箭	151
132	第一章 射箭运动概述	153
133	第一节 世界射箭运动的起源与发展	155
134	第二节 我国射箭运动的历史与发展	158
135	第二章 射箭运动的基本知识及技术	163
136	第一节 基本知识	165
137	一、射箭运动的概念	165
138	二、射箭运动的考量要点	166
139	三、射箭运动的训练特点	168
140	四、射箭运动的规范动作要求与程序	171
141	五、记分规则及方式	172
142	六、弓箭特性的了解	173



七、射箭运动的意义	174
第二节 环靶、箭靶和靶架	176
第三节 运动员的器械及服装	178
一、弓	178
二、弦	180
三、箭	181
四、其他用具	181
五、服装	182
第四节 射箭技术	183
一、审靶、选位、站立	183
二、搭箭、推弓、勾弦、转头	185
三、后继发力	187
四、瞄准	189
五、撒放	191
第三章 现代射箭比赛规定	193
第一节 现代射箭运动场地	195
第二节 现代射箭运动的比赛类型	197
第三节 射箭运动的比赛项目	199
第四节 参加比赛的规定	201



一、轮赛	201
二、淘汰赛	202
三、比赛中音响、灯号及时间的规定	203
四、射序的规定	204
五、射箭支数的规定	205
第五节 比赛规则	206
第六节 比赛要求	211

射击

SHE JI



第一章

射击运动的起源与发展





第一节 世界射击运动的起源与发展

所谓射击,在古代就是指用简单或复杂的机械力形成尖锐物体的飞射效果以进行作战、捕猎和祭祀仪式的一种技能。在最早的时代,射击主要是利用弓弩或其他具有着依赖人力瞄准发射特点的冷兵器来进行的。到了近代,火药枪的发明逐渐赋予了射击新的意义,火药助推弹丸发射的射击方式取代了弓弩箭矢,成为了射击比赛的新主流。射击比赛的概念在现代主要是指使用各种形制的步枪、手枪或专门的器械,对拥有不同尺寸与形态规格、动静状态和色彩组成的标靶发射,并根据一定的规则进行评分的竞赛运动。无论在民间还是在正式的国际体育比赛中,射击都以其独特的魅力和趣味性占有着自己的一席之地。



一、古代射击运动

投射器物是一种人类特有的传统生存技能。在史前时期，人类的祖先就已经开始使用粗略加工的树枝、石块作为武器进行投射觅食或慑敌。到了后来，这种投射方式逐渐出现了分支，演变成了依然延续以往全靠人力投掷的枪矛、斧头、刀片等形式，以及用带有弹性的木质或其他材质的骨架搭配绳子





制成的带有简单机械结构的弓弩两大类型。而后者在发射力度的均衡性、杀伤力、穿透力和射程上随着人类工艺水平与制造经验的不断积累而渐渐超越前者成为了主流。再后来,在这种飞射类武器的概念基础上,用火药爆炸作为推力使钢铁弹丸快速飞行攻击敌人的新武器类型——火枪诞生了。它以大大超越前面两者的射程、威慑力与飞行速度,而很快受到了人们的青睐,在基本原理和形式不变的基础上,人们对枪械和子弹的构造、材质不断进行着升级改造,使这个家族直到今天还依然长盛不衰。

在火铳装备年代较早的亚洲和欧洲,这种武器的射击竞赛从很早以前就已经开始出现了。到了公元十世纪,射击在欧洲被正式承认为是一种体育运动。后来,随着枪械技术的不断进步,枪逐渐成为了一种民间和军队通用的商品和工具,广为用户使用。早期的欧洲俱乐部射击比赛通常在新年或其他盛大节日中举行,为节日增加气氛,比赛的胜利者则赢得金钱,人们皆大欢喜。而在军队和警察力量从事者当中,射击更是一项基本的工作和自我保护技能。



二、近代射击运动

到了近代,自从黑火药被广泛应用之后,射击运动的发展速度就一直没有慢下来过。十五世纪时,随着枪械逐渐走入民间,在瑞典就已经出现过一种火绳枪的射击比赛,这些比赛最初还是带有彩头的赌博性竞技,到了后来,随着参与者日渐增多,就成为了一种日常消遣性质的游戏。到了十六世纪,欧洲的一些大城市成立了许多步枪射击俱乐部。在 1506 年出版的《苏黎士年鉴》中,就有着对 1504 年当地举行的步枪射击比赛盛况的图文记录,根据其内容显示,这次比赛的参赛者们普遍采用了立姿射击,作为射击对象的标靶也使用了近似现代打靶使用的圆形牌,同时用沙漏来计时射击所需的时间。不过在当时,由于枪械的结构还比较古老,需要从枪口装填弹药。但到了十九世纪时,方便的后膛式步枪大量出现,人们在使用枪械时有了更快捷的射击和装填方式,这大大促进了枪械在民间的普及率,也同步带动了射击运动的发展扩散。

1551 年,在德国莱比锡举行的射击比赛上首次出现了活动靶,这受到了当时的狩猎爱好者和高难度射击挑战爱好者的一致好评。随着后来射击运动在欧洲地区的风靡,到了 1896 年首届现代奥运会时,射击就已经因为受到的高度关注和推荐率而成为了第一批的正式比赛项目中的一个。但当时因为