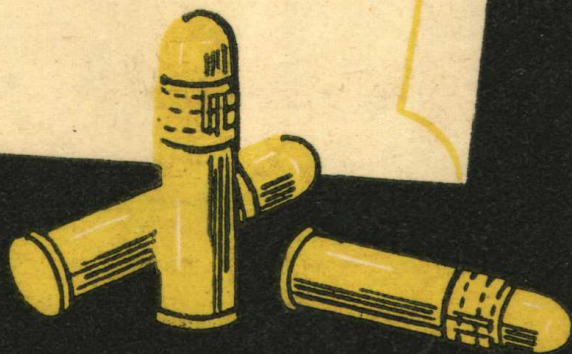
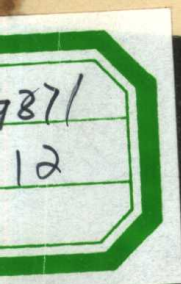


手枪射击要领



人民体育出版社

手枪射击要领

張 鈺 著

人民体育出版社

统一书号：7015·125

手枪射击要领

張 鈺著

*

人民体育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店发行

*

787×1092 1/32 12千字 內張 12
36

1959年5月第1版

1959年5月第1次印刷

印數：1—15,000册

定 价 0.12元

*

責任編輯：江声 封面設計：庄素瑛

前 言

在全运会和全軍运动会的前夕，学习手枪射击的人越来越多，人人都爭取做个优秀射手，学好保卫祖国的本領，这是非常可喜的事。

为了使广大的手枪射击爱好者迅速地掌握技术，在这本小冊子里扼要地談談各种手枪射击的动作要領、練習方法及个人的一些体会，以供参考。

各种手枪的口徑、握把形状、扳机引力和射击方法尽管各不相同，但基本动作是一致的。本書是以小口徑手枪慢射、速射、轉輪手枪（軍用手枪）射击的順序分別介紹的，凡是前面談过的，后面就不再重复。

这本小冊子虽經教練員和同志們一再帮助刪訂，但由于自己的技术和經驗有限，缺点和錯誤仍然难免，請讀者多多批評和指正。

著 者

一九五九年二月

目 录

一 小口径手枪慢射	1
(一) 射击姿势的选择	1
(二) 正确的握把	2
(三) 瞄准的要领	4
(四) 扣扳机	7
(五) 怎样进行练习	9
(六) 如何纠正射击动作上的毛病	10
二 小口径手枪速射	15
(一) 速射的动作要领	18
(二) 怎样进行练习	19
(三) 如何纠正射击动作上的毛病	21
三 转轮手枪(军用手枪)射击	24
(一) 慢射	25
(二) 速射	27
(三) 练习方法	27

一 小口徑手枪慢射

用自选小口徑手枪，在50公尺距离上，对四号环靶进行“15+60”的精确射击，時間規定是3小时。因为它是单发射击，发射速度慢，所以簡称为慢射。

自选小口徑手枪（即竞赛专用手枪）具有很多优点，如枪管和瞄准基綫长，瞄准具修正精确，有待发扳机和触发扳机，可以使用附加木套等（见图2）。此外精度良好，出厂时都用机器进行过矫正，在50公尺距离上射击，弹着散布直徑均不超过2.5公分，也就是说枪枪命中好10环。

射手在熟悉了手枪性能后，主要問題就在于提高技术了。

（一）射击姿势的选择

射击姿势是根据稳固、舒服、持久这三个原則来进行选择的，下面談談最常見的也是最基本的一种射击姿势。

身体正面的方向与射向約成 70° — 90° ，两脚自然分开（約与肩同寬），站在同一条綫上，体重平均落于两脚上。头部自然轉向目标，保持正直或微向后仰，眼睛平視目标。上体微向后仰，仰角一般不超过 15° 。

左臂可随其自然，左手叉腰或放在口袋内。右臂对正目标自然伸直，既不弯曲，也不用力挺直（见图1）。



图1 小口径手枪慢射姿势

采取这种射击姿势，可使两腿、两臂（肩）和头部基本在一个垂直面上，便于保持平衡，比较稳固。但由于射手的习惯和身体条件不同，射击姿势也不可能要求一律，应该选择适合于自己的姿势，千万不要要求统一或者盲目地模仿那些什么冠军和纪录创造者的姿势。

（二）正确的握把

正确的握把就是保持握把方法和力量的一致，这比要求步枪射手保持抵肩位置和力量的一致还重要。为此，应该修好木套，用它来帮助保持握把方法的一致。

握把的方法：将右手伸入木套内，虎口接触握把的弯曲部分，拇指自然伸直，不要过分用力向下压或向上翘，手掌与握把的后壁和右侧吻合，中指、无名指、小指自然并拢；确实握住握把前端，用食指第一节前端（ $\frac{1}{4}$ 处）扣扳机，二、三节轻贴握把右侧，手的上沿和下沿及手背的一部分与木套接触；木套底托抵住手腕（但不能接触腕骨），就用这样一个自然的拳

形握把（图 2）。

握把的力量：右手自然确实地握把。过紧或过松地握把，都是不正确的。据枪时握把应感觉舒服，有力量，枪不抖动或乱晃，这样容易构成平正准星。

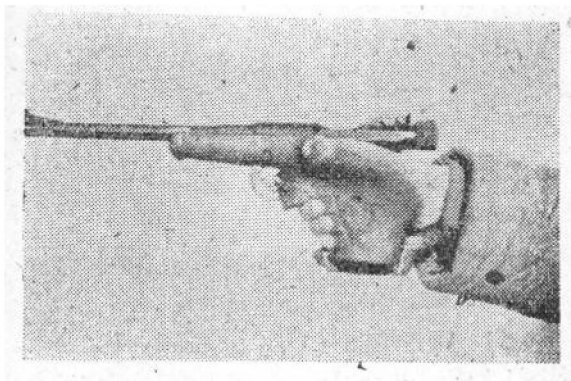


图 2 (1) 从左侧看的握把姿势

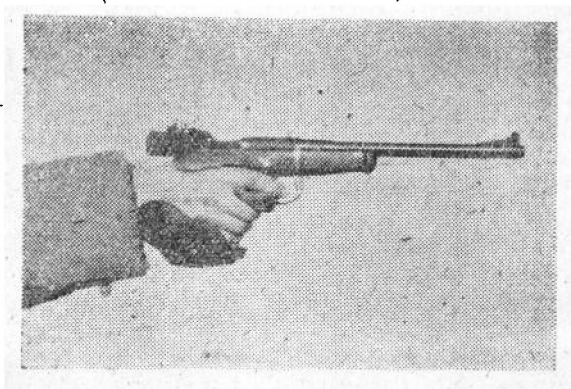


图 2 (2) 从右侧看的握把姿势

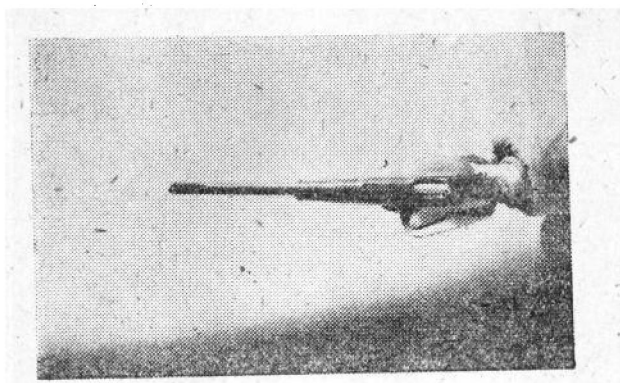


图 2 (3) 从上面看的握把姿势

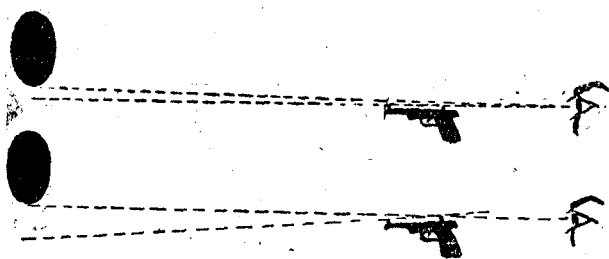
射手一旦决定并习惯自己的握把方法和力量后，就不应轻易变更。握把一致能保证发射差角一致，子弹散布就会密集，对于提高成绩有好处。使用木套就是为了握把舒服，能用上力量，同时帮助射手保持握把一致。然而木套不可能解决全部问题，还必须依靠射手自己不断地练习，才能做到正确地握把。

(三) 瞄准的要领

什么叫瞄准？射手以右眼通视缺口瞄看准星，将准星置于缺口中央，准星与缺口上沿平齐，构成平正准星，再把这种关系保持好指向瞄准区，这就叫瞄准。手枪瞄准的要诀，不仅要构成平正准星，更重要的是保持平正准星。

为什么要保持平正准星？保持平正准星的重要性，从计算和实践中可以看得很清楚。优秀射手的经验

驗告訴我們，只有保持平正准星，发射后才能准确地預報彈着，例如9环10点鐘方向，10环6点鐘方向等等。保持平正准星进行瞄准，射手所看到的偏差量，就是实际的偏差量。眼睛好比是“起点”，从眼睛到缺口和准星构成一条綫，再延伸到瞄准点，这就是瞄准綫。假設眼睛不动，瞄准綫的一端是眼睛，当缺口和准星同时移动时，又出現了第二条瞄准綫，这样形成一个不大的角(图3)。在50公尺距离上，用莫采二式自选小口径手枪射击时，如果保持平正准星的枪晃动一公厘，弹着在靶紙上要偏离10环中心5公分，是个9环。而准星在缺口內晃动一公厘时，由于“起点”是在缺口，准星移动就破坏了平正准星，形成一个大角(图4)。在靶紙上就偏离10环中心14公分，将是个5环。因此我們可以断言，經常保持平正准星是射手不可破坏的瞄准准則，誰若是用准星来修正瞄准，誰就不能提高成績。



上(图3) 下(图4)

怎样保持平正准星？平正准星的保持，主要依靠

穩固的姿勢，正確的握把和均勻的扣扳機。很明顯，姿勢穩固，槍就穩定，平正准星也就容易保持。正確地握把對保持平正准星起很大作用，均勻地扣扳機將巩固保持平正准星的成果，此外手腕用力控制手槍也很重要。我們不妨試驗一下，手腕隨便活動，立即就會破壞平正准星。我們應該清楚地意識到，瞄準不僅用眼睛，同時要用右手、手腕、小臂、大臂以及整個身體的力量和感覺來瞄準。也就是說眼睛僅僅起監督和檢查的作用，而手臂、身體和槍形成一個有機地整體，對於保持平正准星來說，起了執行和保證的作用。

什麼叫瞄準區？瞄準區就是平正准星在我們選擇的瞄準點附近自然晃動時所形成的範圍。瞄準區的大小是依據技術水平來決定的，優秀射手的瞄準區要小些，初學者的瞄準區要大些。

為什麼要採用瞄準區？在競賽中手槍射擊均為立姿無依托，不如步槍臥射那樣來得穩固，要想瞄準一點絕對不動，就是幾秒鐘也是很困難的。因此手槍瞄準，不應苛求瞄一點，而應採用瞄準區。就是優秀射手同樣要採用瞄準區，只不過瞄準區小些罷了。採用瞄準區的好處很多，當平正准星在瞄準區內自然晃動時，射手顧慮不大，動作也就自然，避免了只注意黑環下沿中央一點，而捕捉發射時機猛扣扳機。假設瞄準區的直徑為 15 公分（一般說來是比較容易做到的），只要扣扳機正確，那麼絕大部分彈着都能命中

8环以上，可达到一級射手水平。瞄准区的直径若是10公分，絕大部分彈着都能命中9环以上，达到运动健将水平。

怎样选择瞄准区？

根据我們的經驗，瞄准区应选择黑环正下、3、4环的地方，留一道大白



图 5

边，也就是瞄在黑环下沿到白靶紙下沿之間（图5）。这样平正准星衬托在白靶紙上，便于掌握平正准星，避免苛求瞄准，这对初学射手来说好处更大。

准星、缺口的形状和宽度：我們認為方形的缺口比较好，构成平正准星快，容易掌握。缺口和准星的宽度，可根据个人的习惯，视力状况，天气的明暗程度来决定，临时可以更换。通常准星尖的宽度为3至3.5公厘，缺口为2.8至3.2公厘。瞄准时准星略与黑环同宽，准星占缺口宽度的 $\frac{2}{3}$ （图5）。枪上的准星和备分准星不够宽时可加宽，半圆形的缺口可改为方形的。射击前应将瞄准具熏黑，这样容易看清，可减少誤差。

（四）扣扳机

扣扳机是射击过程最后的一个动作。正确地据枪和瞄准必須和正确地扣扳机密切地配合起来，命中才能精确。如果枪很稳，瞄得也准，而扣扳机不正确，那便将前功尽弃。虽然触发扳机轻轻一碰就会击发，

但這絲毫沒有降低扣扳機的重要性，在要求槍槍命中10環和9環的情況下，掌握扣扳機的动作就更為重要。

用食指的那一部位扣扳機最合適？這個問題要根據每個人手的大小和手指的長短以及習慣來確定，一般用食指第一節前端（ $\frac{1}{4}$ 處）扣觸發扳機較適合。第一節前端比較敏感，力量適當，對槍波動較小。

怎樣掌握扣扳機的時機？扣扳機的時機是扣扳機的一個最重要的環節。扣扳機過早，槍還沒穩定下來，打不準；扣扳機過晚，穩定期錯過，同樣打不準。扣扳機掌握得好壞，直接影響射擊成績。開始據槍進行概略瞄準時，應在自然呼吸後，逐漸屏止呼吸，食指同時輕輕地貼住扳機按鈕。當平正准星在瞄準區內自然晃動（穩定期出現）時，利用食指第二節根的彎曲作用，以食指前端正直地、均勻地、輕輕觸動扳機按鈕，達到擊發。在擊發瞬間平正准星應在瞄準區內，也就是說扣扳機要和槍的穩定期密切配合起來（圖6）。每次據槍瞄準的時間不宜過長。優秀射手通常據槍6至8秒達到擊發，最多不應超過12秒。如果槍不穩定，應放下休息，重新再據。

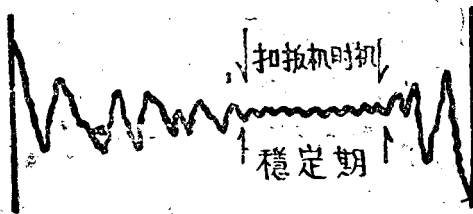


圖6 扣扳機和穩定期的配合示意圖

(五) 怎样进行练习

我們应按着正确的要领，經常地、頑強地进行空枪练习，这是提高技术最主要最基本的方法。应该認真地貫徹先練后打、多練少打，只注意动作不考慮环数的原則。射手的实践証明了“技术是練出来的，不是想出来的”，更不是光凭“子弹銀出来的”这句至理名言。貪图多打子弹，单纯地追求成績，經常改变动作和怀疑武器等等，都是錯誤的。我們应该牢記这些教訓，不要再走这一失败的道路。

最初应对50公尺白靶板（紙）练习和射击。空枪练习时，应根据正确的动作要领和个人习惯，两脚先站好位置，取好开度，选择适合于自己的射击姿势。右手伸入木套进行握把，左手放入口袋内或叉腰。右臂自然伸直据枪，右眼向缺口和准星瞄看，构成平正准星瞄向白靶板。当平正准星瞄准白靶板自然晃动时，食指应均匀地、正直地扣压扳机按钮，听到发出輕微“拍”的响声，就已达到击发。射手应以这种方法反复地练习。对白靶板练习的作用很大，由于沒有明显的瞄准点，可以消除顧慮，鍛炼保持平正准星和均匀地扣扳机。对白靶板射击的方法与练习相同。如果发射10发子弹，散布直径达到30公分时，即可轉入对环靶的练习。

对环靶进行空枪练习和射击，与白靶板所不同的地方，就是有了明显的目标，靶紙上有环数，在射手

思想上很自然地就会联想到成績，容易苛求瞄准。因此在練習时要防止苛求瞄准点，应该采用瞄准区。練習时每扣一次扳机，要检查枪的稳定性和平正准星在击发瞬間的状况，同时根据自己的一些感觉和体会，可以練習預报弹着，例如“7环6点”“8环3点”等。經過較长时间的練習后，再进行必要的实弹射击。开始要求环数不宜过高，着重体会动作，可以要求命中5环以上。随着技术的提高，要求命中7环以上。最后要求枪枪10环或9环，争取消灭7、8环。

在不能到靶場練習的情况下，应在室內对白墙或縮小靶进行練習。

为了迅速地提高成績，射手須按着教練員的要求和自己的計劃，采取綜合練習、重点糾正的办法。同时还应写好鍛炼日記（即弹着登記本）。日記本上应有縮小靶，其內容包括年、月、日、风向、风力，能見程度，射击或練習的成績，每发弹着的环数和方向，武器的状况，射击中的优缺点，思想活动和对紧张情緒的控制等。这样，根据所記載的全部情况，加以扼要地分析，找出动作的毛病，逐步地加以克服。例如这一次練習注意糾正握把不一致的毛病，那么下一次就可注意体会扣扳机的时机……等。总之，練習前要給自己提出明确的練習任务，練習后要進行簡短的小結，在动作上克服了那些毛病，有那些提高和进步。

通过練習要不断地增强臂的稳定性，着重体会平

正准星和扣扳机的动作要领，特别是扣扳机的时机。同时要逐渐掌握预报弹着的准确性。射手要善于发现动作毛病，找出克服的办法，再经过反复地练习，逐渐把动作要领变成自己得心应手的技巧。

(六) 如何纠正射击动作上的毛病

①射击姿势不稳固 主要是由于两脚的开度和位置不正确，其次是上体和两腿配合得不好。开度过小，上体后仰的角度过大，掌握平衡困难。开度过大，腿部和腰部的肌肉容易紧张和疲劳，持久性差。左脚过于向前(图7)，身体右前侧对正目标，上体必然后仰过大，右臂晃动也大。左脚过于向后(图7)，右肩耸起，大臂、胸部和颈部紧张，这样既不稳定，也不舒服。这两种毛病，都是由于站立的位置不对所产生的。根据所犯毛病，应该适当地调整两脚的位置和开

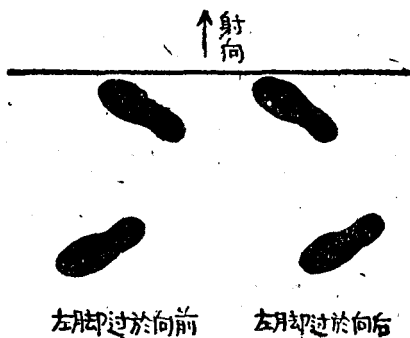


图 7

度，并使上体和两腿基本上在一个垂直面上，这样就可以使姿势稳定。

②保持平正准星困难 当据枪瞄准时，枪的抖动虽小但很频繁，或者准星在缺口内“跳午”，这是握把用力过大或臂部肌肉过于紧张所致。如果平正准星晃动大而缓慢，或者准星在缺口内忽上忽下，左右摆动，有时划圈，这是由于臂部和握把力量松弛，手腕没有用力控制的缘故。克服这些毛病，需要重新调整臂部和握把的力量，同时手腕要用力自然地控制住枪，手腕不能任意活动。

③准星偏向一旁 击发瞬间准星经常偏右或偏左，这是握把不正确的缘故，应该调整握把的方法（准星偏得厉害时应修理本套）。准星偏右，应将虎口稍向左移；准星偏左，将虎口稍向右移；这样就能不费力地保持平正准星。

④平正准星偏离瞄准区 这是射击姿势没有调整好或者单独用臂部来调整瞄准的缘故。发现这种毛病，应调整姿势。平正准星偏右，右脚掌为轴左脚稍向后，使整个身体稍向左移；平正准星偏左，左脚稍向前，使身体稍向右移（图8）。

⑤瞄得很准时为什么扣不响扳机？我们常常遇到这种情况，年青力壮的小伙子，却扣不动小小的扳机按钮。其实这也并不希奇，在射击中（特别是竞赛），由于精神过度紧张，顾虑多，怕打坏，加上技术不够熟练，就会出现臂部肌肉“僵硬”和食指不听使唤的