

普通高等学校大学生军训教材

军事训练与民防教育

张国清 编著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

普通高等学校大学生军训教材

军事训练与民防教育

张国清 编著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

军事训练与民防教育/张国清编著. —上海:同济大学出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5608-4339-1

I. ①军… II. ①张… III. ①军事训练—高等学校—教材②人民防空—国防教育—高等学校—教材

IV. ①G641.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 098609 号

军事训练与民防教育

张国清 编 著

责任编辑 武 钢

责任校对 杨江淮

封面设计 陈益平 张国清

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 10

印 数 1—10 100

字 数 250 000

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4339-1

定 价 15.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

大学生接受国防与民防教育,参加军事训练,学习军事科学知识,掌握民防技能,提高应对突发性灾害事故的自救与互救能力,这是法定的公民义务,也是为国防与军队建设培养造就大批高素质后备兵员的重要措施。“国家兴亡,匹夫有责”,自觉接受军事训练,努力学好国防与民防科学知识,正是大学生履行保卫祖国的神圣义务的具体体现,大学生应自觉地承担起这一光荣的使命。通过军训,大学生不仅能够学习到基本的军事知识和技能,还可以学习到中国人民解放军艰苦奋斗、吃苦耐劳,爱国奉献、勇于牺牲,勇敢顽强、坚忍不拔的优良传统。这些都十分有利于磨炼意志、增强组织纪律性,树立正确的世界观、人生观、价值观。因此,大学生军训作为高等学校教育的一门课程,一种特殊的形式,在全面推行素质教育方面,具有其他教育形式不可替代的作用。

青年兴,则国家兴,青年强,则国家强。高等学校的学生,是我国青年的重要群体。广大青年学生应该积极参加军事训练,学习军事技能与民防知识,了解国防,熟悉军人,感悟战争,提高国防与民防意识,增强爱国主义与集体主义观念,提高自身综合素质,努力将自己锻炼成为社会主义事业的合格建设者和保卫者。

编著大学生军训教材《军事训练与民防教育》是依据上海市各高等学校组织大学生集中军训期间,既贯彻执行教育部、总参谋部、总政治部联合新颁发的《高等学校军事课教学大纲》军事技能训练内容的要求;在军训过程中还贯彻执行上海市民防委员会与上海市教育委员会联合颁发的加强上海市青年学生民防教育与训练的要求。因此,在本教材中编录了条令教育、队列训练、轻武器操作、战术基础动作、军事地形学、野战生存、民防救生常识、自我安全防护方法、军训规章制度、军训歌曲等方面的内容。其实用性、可操作性很强,既方便帮训官兵和参训学生使用,还有利于进一步规范军训官兵和参训学生实施集中军事训练。

这本教材是作者参与大学生军训组织实施与军事理论、民防知识教学工作近30年的教学成果;同时,作者又参考、吸收和引用了许多书刊报纸的精华,在此,对众多被本书引用过资料的专家、学者表示衷心的感谢!由于作者能力所限,编写过程中难免存在疏漏和不当之处,请使用者提出宝贵意见,以利修正完善。

编 者
2010年4月19日

目 录

前 言	1
第一章 中国人民解放军条令条例教育与训练	1
第一节 《内务条令》、《纪律条令》、《队列条令》简介	1
第二节 队列动作训练	4
第三节 阅兵	14
第二章 轻武器射击	17
第一节 轻武器常识	17
第二节 射击动作与方法	20
第三章 战术基础动作	23
第一节 单兵战术基本动作	23
第二节 军体拳基础动作	26
第四章 军事地形学基础知识	34
第一节 地形图基础知识	34
第二节 现地使用地图	41
第五章 综合训练	46
第一节 行军	46
第二节 宿营与警戒	48
第三节 野外生存	49
第六章 民防概述	54
第一节 民防的产生和发展	54
第二节 人民防空的地位和作用	56
第三节 民防是城市安全的保障	57

第七章 核、化、生武器及其防护	60
第一节 核武器及其防护	60
第二节 化学武器及其防护	65
第三节 生物武器及其防护	68
第八章 意外伤害的救护	72
第一节 烧烫伤的救护	72
第二节 触电人员的救护	73
第三节 溺水人员的救护	74
第四节 倒塌压伤人员的救护	75
第五节 交通事故人员的救护	76
第九章 民防紧急救护	80
第一节 止血	80
第二节 包扎	84
第三节 骨折固定	87
第四节 搬运伤员	88
第五节 现场心肺功能复苏	91
第十章 常见危急状态自救方法	95
第一节 处在拥挤的人群中如何自救	95
第二节 防止登山失足、克服高原反应与雪山遇险自救	96
第三节 如何在沙漠、流沙、森林大火中求生	98
第四节 面对狗熊、狮子或狗的袭击如何自卫逃生	100
第五节 虫叮咬(蜇伤)与蛇伤的防治	102
第六节 野外昏厥、中毒、中暑与冻伤的救治	104
第十一章 自然灾害防范须知	106
第一节 气象灾害防护常识	106
第二节 地震防护常识	109
第十二章 火灾的预防和扑救	112
第一节 火灾的预防	112
第二节 常用的消防灭火器材及其使用	113
第三节 火灾的扑救与自救	115

第四节	火场逃生的基本方法·····	117
附录 A	学生军训的规章制度·····	119
第一节	大学生军事技能训练的有关规定·····	119
第二节	军训工作人员的职责·····	120
第三节	学生军训一日生活管理规定·····	121
第四节	学生军训枪支管理与安全须知·····	122
附录 B	学生军训歌曲选集·····	125

第一章 中国人民解放军条令条例教育与训练

中国人民解放军条令是中央军委以简明条文的形式发布给军队的命令,它是根据有关法律和军队建设的实际制定的,它是保证军队高度统一,加强军队革命化、现代化、正规化建设,巩固和提高战斗力的重要依据。中国人民解放军三大条令即《内务条令》、《纪律条令》、《队列条令》,这是中国人民解放军现役军人和单位以及参训的预备役人员共同的行动准则。本章教学目标是了解中国人民解放军三大条令的主要内容,掌握队列动作的基本要领,养成良好的军人作风,增强组织纪律观念,培养集体主义精神。

第一节 《内务条令》、《纪律条令》、《队列条令》简介

一、《中国人民解放军内务条令》

《中国人民解放军内务条令》是规范中国人民解放军的内务制度、加强内务建设的条令,是全军进行行政管理教育的依据。现行的《内务条令》是中央军委 2002 年 3 月 23 日发布施行的。《内务条令》体现了无产阶级建军思想、宗旨和原则,贯彻新时期军事战略方针和政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明、保障有力的总要求。它是我军进行管理教育、继承和发扬优良传统、建立和维护良好的内外关系和规范内务制度及生活制度、指导各类人员履行职责的依据和行动准则。

《中国人民解放军内务条令》的主要内容如下:

第一章,总则。即整个条令的纲,集中阐述了我军的性质、宗旨和任务。

第二章,军人宣誓。强调军人必须履行自己的神圣职责和光荣使命。

第三章,军人职责。规定了士兵职责、军官职责、首长职责、主管人员职责等。

第四章,内部关系。规定了军人的相互关系及各机关、部队之间的相互关系。

第五章,礼节。主要讲军队内部的礼节,军人和部队对军外人员礼节的规定。

第六章,军容风纪。规定了军人着装、仪容、称呼和举止的具体要求。还规定了进行军容风纪检查制度。

第七章,对外交往。规定了军人在对外交往中必须遵纪守法。

第八章,作息。规定了一日时间的分配,一日生活的具体项目、内容 and 要求。

第九章,日常制度。有会议、请示、报告、请假、登记统计、查铺、查哨、军官留营住宿、点验、证件、印章管理和保密制度等。

第十章,值班。规定各级值班制度、值班人员一般职责和换班交接等内容。

第十一章,警卫。为保卫首长、机关、部队和装备设施的安全,防止遭受袭击和破坏,规定了警卫注意事项和一般守则。

第十二章,零散人员管理。规定首长、机关要加强对公勤人员、单独外出人员的管理教育,使他们保持良好的军人形象和严格的作风纪律,维护军队荣誉。

男军人发型(图 1-1):

1. 刚健型(平头)



2. 青年型(一边倒)



3. 奔放型(小分头)



4. 稳健型(背头)



图 1-1 男军人发型

女军人发型(图 1-2):

1. 运动型



2. 秀丽型



3. 青春型



4. 端庄型



图 1-2 女军人发型

第十三章,日常战备和紧急集合。规定部(分)队要高度重视战备工作,建立正规的战备程序,保持良好的战备状态。

第十四章,装备日常管理。规定了对装备的保管、使用、检查以及车、炮场、机械场、港口、基地有关装备设施的管理,保证装备处于良好状态。

第十五章,财务和伙食、农副业生产管理。

第十六章,卫生。规定了军人个人卫生的内容和要求,明确了室内外环境卫生标准和卫生清扫、检查制度。

第十七章,营区、营产管理。主要明确了营区、营产管理以及营区治安管理的规定。保证安全和营区环境优美、整洁,秩序井然。

第十八章,野营管理。对部(分)队在野营前、野营中应当注意的事项作了明确规定。

第十九章,安全工作。主要是对保证安全、防止事故工作作出了明确规定。

第二十章,主要对国旗、军旗、军徽的使用和国歌、军歌的奏唱作出了明确的规定。

第二十一章,主要规定了中国人民武装警察部队的内务建设参照本条令执行。

二、《中国人民解放军纪律条令》

《中国人民解放军纪律条令》是中国人民解放军维护纪律、实施奖惩的基本依据,适用于中国人民解放军、中国人民武装警察部队现役人员和单位以及参战、支前的预备役人员。《纪律条令》共七章 96 条,另有附录 7 项。

《中国人民解放军纪律条令》阐述了我军纪律条令产生的基础、目的和基本内容。总则指出,我军的纪律是建立在政治自觉基础上的严格的纪律,是军队战斗力的重要因素,是团结自己、战胜敌人和完成一切任务的保证。全体军人必须自觉地遵守,不论在任何艰难危险的情况下,都应忠诚地履行保卫社会主义祖国、保卫人民的神圣职责,坚决执行命令,不允许有任何违反纪律的现象。

明确了奖惩的目的、原则、项目和条件以及实施奖惩的具体权限、要求和方法。奖励是维护纪律的积极手段,其目的在于鼓励先进,调动官兵的积极性、创造性,发扬爱国主义、共产主义和革命英雄主义精神,保证作战训练和其他各项任务的完成。奖励分为嘉奖、三等功、二等功、一等功、荣誉称号。处分是维护纪律的辅助手段,其目的在于严明纪律,增强团结,加强集中统一,巩固和提高部队的战斗力。处分应当坚持惩前毖后、治病救人的原则,对一次错误只能给一次处分。处分有警告、严重警告、记过、记大过、降职或降衔(级)、撤职、开除军籍等。

规定了在各种特殊情况下发生问题处理的原则和方法以及所负的责任。明确了保障法律赋予军人的民主权利的方法。

三、《中国人民解放军队列条令》

《中国人民解放军队列条令》是规范中国人民解放军、中国人民武装警察部队、预备役部队的队列动作、队列队形指挥,保持整齐划一和严格正规的队列生活而制定的条令。

《中国人民解放军队列条令》从适应我军优良作风的培养和技术战术训练的需要出发,以加强我军现代化、正规化建设,提高部队战斗力为目的,对军队的队列训练和队列生活作了具体规范要求,全体军人、文职干部必须参加队列训练,并在日常生活中自觉地严格执行条令规定,做到协调一致,以反映我军的精神面貌。

《队列条令》的基本内容有:

第一章,总则。着重指出制定本条令和加强队列训练的目的在于培养良好的军姿、严整的军容、过硬的作风、严格的纪律性和协调一致的动作,促进军队正规化建设,巩固和提高战斗力。要求军人在队列生活中做到:坚决执行命令,令行禁止;姿态端正、军容严整、精神振作、严肃认真;按照规定的位置列队,集中精力听指挥,动作迅速、准确、协调一致;保持队列整齐,出、入列应当报告并经允许。

第二章,队列指挥。对队列指挥位置、指挥方法和指挥要求等方面作了明确规定:队列指挥要做到位置正确,姿态端正,精神振奋,动作准确;口令准确、清楚、洪亮;清点人数,检查着装,认真验枪;严格要求,维护队列纪律。

第三章,队列队形。对队列的基本队形、队列间距和班、排、连、营、团、军兵种部(分)队的队形作了明确规定。

第四章,队列动作。从单个军人的队列动作,到班、排、连、营、团和军兵种部(分)队的队列动作以及团以下分队集合、离散、整齐、报数、出列、入列、行进、停止、队形、方向变换、指挥员位置的变换等作了明确规定。

第五章,分队乘坐汽车。规定了组织实施方法和要求,明确了行车和停止的注意事项。

第六章,敬礼。明确了敬礼种类,规定了单个军人和分队在不同场合的敬礼动作。

第七章,国旗的掌持、升降和军旗的掌持、授予与迎送。规定了掌持国旗、升降国旗以及掌、授军旗和迎送军旗的队形与队列动作。

第八章,阅兵。明确了阅兵的时机和形式,规定了阅兵和分列式的组织、程序和分队的动作要领。

第二节 队列动作训练

一、立正、跨立、稍息

(一) 立正

立正是军人的基本姿势,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,均应当自行立正。

口令:立正。

要领:两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约 60° ;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,手指并拢自然微屈,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(图1-3)。

肩冲锋枪时,右手在右胸前握背带(拇指由内顶住),右大臂轻贴右肋。枪身垂直,枪口向下(图1-4)。

持半自动步枪时,右臂自然下垂,左手将枪背带挑起、拉直,右手拇指在内压住,余指并拢在外将枪握住,同时,左手放下,托底板在右脚外侧全部着地,托后踵同脚尖齐(图1-5)。

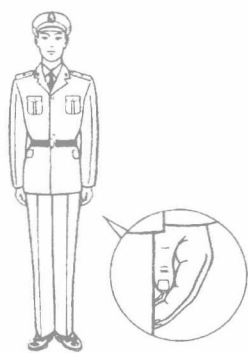


图 1-3 徒手立正姿势



图 1-4 肩枪(筒)立正姿势



图 1-5 持枪立正姿势



(二) 跨立(即跨步站立)

口令:跨立。

要领:左脚向左跨出约一脚长,两腿自然挺直,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,右手手指并拢自然弯曲,手心向后。携枪时不背手(图 1-6)。

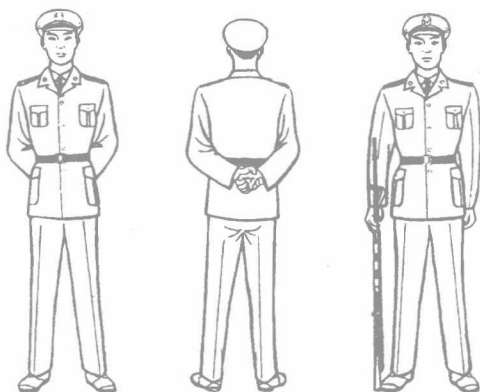


图 1-6 跨立姿势

(三) 稍息

口令:稍息。

要领:左脚顺脚尖方向伸出约全脚的 $\frac{2}{3}$,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。携枪时,携带的方法不变,其余动作同徒手。稍息过久可自行换脚。

(四) 停止间转法

1. 向右(左)转

口令:向右(左)——转。半面向右(左)——转。

要领: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° ,身体重心落在右(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。

半面向右(左)转,按向右(左)转的要领转 45° 。

2. 向后转

口令:向后——转。

要领:按向右转的要领向后转 180°。

持枪(炮)转动时,除按徒手动作要领外,听到预令,将枪(炮)稍提起,使枪(炮)随身体平稳地转向新方向,托底板(座板)轻轻着地,成持枪(炮)立正姿势。

二、行进、立定

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步,辅助步法分为便步、踏步和移步。

(一) 齐步

口令:齐步——走。

要领:左脚向正前方迈出约 75 厘米着地,身体重心前移,右脚照此法动作;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢,拇指贴于食指第二节;两臂前后自然摆动,向前摆臂时,肘部弯曲,小臂自然向里合,手心向内稍向下,拇指根部对正衣扣线,并与最下方衣扣同高(着夏季作训服时,与第四衣扣同高),离身体约 25 厘米;向后摆臂时,手臂自然伸直,手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。行进速度每分钟 116~122 步(图 1-7)。



图 1-7 齐步姿势



图 1-8 正步姿势

(二) 正步

口令:正步——走。

要领:左脚向正前方踢出(腿要绷直,脚尖下压,脚掌与地面平行,离地面约 25 厘米)约 75 厘米,适当用力使全脚掌着地,同时,身体重心前移,右脚照此法动作;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢,拇指伸直贴于食指第二节;向前摆臂时,肘部弯曲,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,离身体约 10 厘米;向后摆臂时(左手心向右,右手心向左),手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。行进速度每分钟 110~116 步(图 1-8)。

(三) 跑步

口令:跑步——走。

要领:听到预令,两手迅速握拳(四指蜷握,拇指贴于食指第一节和中指第二节上),提到腰际,约与腰带同高,拳心向内,肘部稍向里合。听到动令,上体微向前倾,两腿微弯,同时,左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 85 厘米,前脚掌先着地,身体重心前移,右脚照此法动作;两臂前后自然摆动,向前摆臂时,大臂略直,肘部贴于腰际,小臂略平,稍向里合。两拳内侧各距衣扣线

约 5 厘米;向后摆臂时,拳贴于腰际,行进速度每分钟 170~180 步(图 1-9)。

(四) 便步

便步用于行军、操练后恢复体力及其他场合。

口令:便步——走。

要领:用适当的步速、步幅行进,两臂自然摆动,上体保持良好姿态。

(五) 踏步

踏步用于调整步伐以使队列整齐。

停止间口令:踏步——走。

行进间口令:踏步。

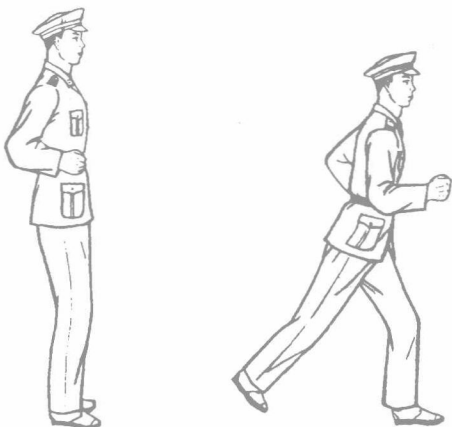


图 1-9 跑步姿势



图 1-10 踏步

要领:两脚在原地上下起落(抬起时,脚尖自然下垂,离地面约 15 厘米;落下时,前脚掌先着地),上体保持正直,两臂按照齐步或者跑步摆臂的要领摆动(图 1-10)。

(六) 移步(5 步以内)

移步用于调整队列位置。

1. 右(左)跨步

口令:右(左)跨×步——走。

要领:上体保持正直,每跨 1 步并脚一次,其步幅约与肩同宽,跨到指定步数停止。

2. 向前或后退

口令:向前×步——走。

后退×步——走。

要领:向前移步时,应当按照单数步要领进行(双数步变为单数步)。向前 1 步时,用正步,不摆臂;向前 3~5 步时,按照齐步走的要领进行。向后退时,从左脚开始,每退 1 步靠脚一次,不摆臂,退到指定步数停止。

(七) 立定

口令:立——定。

要领:齐步和正步时,听到口令,左脚再向前大半步着地(脚尖向外约 30°),两腿挺直,右脚取捷径迅速靠拢左脚,成立正姿势。跑步时,听到口令,再跑 2 步,然后左脚向前大半步(两拳收于腰际,停止摆动)着地,右脚靠拢左脚,同时将手放下,成立正姿势。踏步时,听到口令,左

脚踏1步,右脚靠拢左脚,原地成立正姿势(跑步的踏步,听到口令,继续踏2步,再按照上述要领进行)。持枪(炮)立定时,在右脚靠拢左脚后,迅速将托底钣(座钣)轻轻着地。其余要领同徒手。

(八) 步法变换

步法变换,均从左脚开始。

齐步、正步互换,听到口令,右脚继续走1步,即换正步或者齐步行进。

齐步换跑步,听到预令,两手迅速握拳提到腰际,两臂前后自然摆动;听到动令,即换跑步行进。

齐步换踏步,听到口令,即换踏步。

跑步换齐步,听到口令,继续跑2步,然后,换齐步行进。

跑步换踏步,听到口令,继续跑2步,然后换踏步。

踏步换齐步或者跑步,听到“前进”的口令,继续踏2步,再换齐步或者跑步行进。

(九) 行进间转法

1. 齐步、跑步向右(左)转

口令:向右(左)转——走。

要领:左(右)脚向前半步(跑步时,继续跑2步,再向前半步),脚尖向右(左)约 45° ,身体向右(左)转 90° 时,左(右)脚不转动,同时,出右(左)脚按照原步法向新方向行进。

半面向右(左)转走,按照向右(左)转走的要领转 45° 。

2. 齐步、跑步向后转

口令:向后转——走。

要领:左脚向右脚前迈出约半步(跑步时,继续跑2步,再向前半步),脚尖向右约 45° ,以两脚的前脚掌为轴,向后转 180° ,出左脚按照原步法向新方向行进。

3. 转动时,保持行进时的节奏,两臂自然摆动,不得外张;两腿自然挺直,上体保持正直。

三、敬礼、礼毕、坐下、蹲下、起立和脱帽、戴帽、整理着装

(一) 敬礼

1. 举手礼

口令:敬礼。

要领: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(戴无檐帽或不戴军帽时微接太阳穴,与眉同高),手心向下,微向外张(约 20°),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(图1-11)。

2. 注目礼

要领:面向受礼者成立正姿势,同时注视受礼者,并目迎目送(左、右转头角度不超过 45°)。

3. 举枪礼(用于阅兵式或者执行仪仗任务)

口令:向右看——敬礼。要领:右手将枪提到胸前,枪身垂直并对正衣扣线,枪面向后,离身体约10厘米,枪口(半自动步枪准星护圈)与眼同高,大臂轻贴右肋;同时左手接握表尺上方(虎口对准枪面并与表尺上沿取齐)小臂略平,大臂轻贴左肋,同时转头向右注视受礼者,并目迎目送(左、右转头角度不超过 45°)(图1-12)。

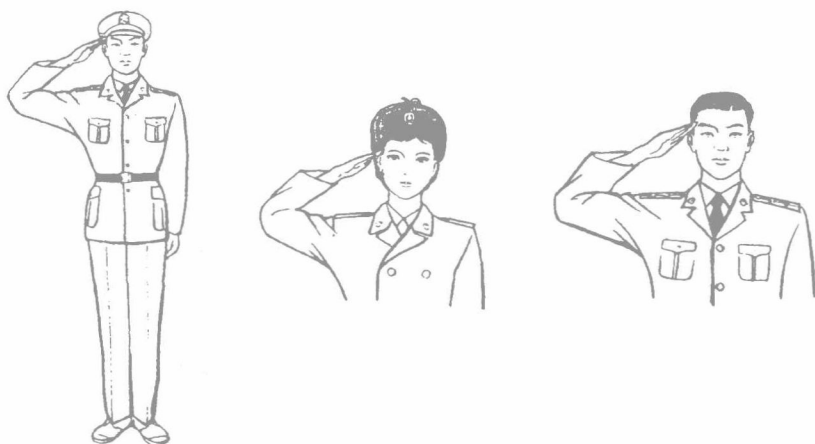


图 1-11 徒手敬礼姿势

4. 单个军人敬礼

要领:单个军人在距受礼者 5~7 步处,行举手礼或者注目礼。

徒手或者背枪时,停止间,应当面向受礼者立正,行举手礼,待受礼者还礼后礼毕;行进间(跑步时换齐步),转头向受礼者行举手礼(手不随头转动),并继续行进,左臂仍自然摆动(图 1-13),待受礼者还礼后,礼毕。



(a) 携步枪举枪礼姿势



(b) 携半自动步枪举枪礼姿势

图 1-12 举枪礼姿势



图 1-13 行进间徒手敬礼

(二) 礼毕

口令:礼毕。

要领:行举手礼者,将手放下;行注目礼者,将头转正;行举枪礼者,将头转正,右手将枪放下,成持枪立正姿势。

(三) 坐下

口令:坐下。

枪靠右肩——坐下。要领:左小腿在右小腿后交叉,迅速坐下,手指自然并拢放在两膝上,

上体保持正直。携枪坐下时,枪靠右肩,枪面向右,右手自然扶贴护木,左手放在左膝上。

(四) 蹲下

口令:蹲下。

要领:右脚后退半步,前脚掌着地,臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地),两手自然放在两膝上,上体保持正直。蹲下过久可自行换脚(图 1-14)。

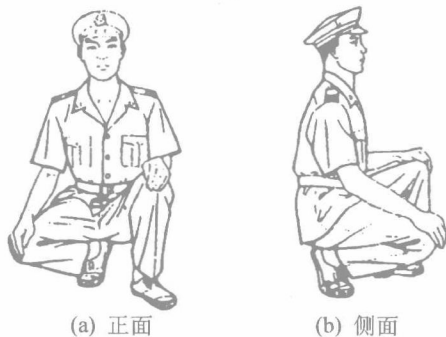


图 1-14 蹲下时的姿势

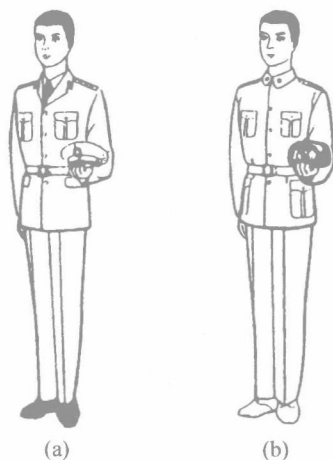


图 1-15 徒手脱帽姿势

(五) 起立

口令:起立。

要领:全身协力迅速起立,成立正姿势或成持枪立正姿势。

(六) 脱帽、戴帽、整理着装

1. 脱帽

口令:脱帽。

要领:双手捏帽檐或帽墙前端两侧,将帽取下,取捷径置于左小臂上,帽徽向前,掌心向上,四指扶帽檐或帽墙前端中央处,小臂略成水平,右手放下(图 1-15)。

2. 戴帽

口令:戴帽。

要领:双手捏帽檐或帽墙前端两侧,取捷径将帽戴正。

3. 整理着装

通常在立正的基础上进行。

口令:整理着装。要领:双手从帽子开始,自上而下,将着装整理好。必要时,也可相互整理,整理完毕,自行稍息,听到“停”的口令,恢复立正姿势。

四、队列队形和队列动作

队列的基本队形为横队、纵队、并列纵队。需要时可以调整为其他队形。队列人员之间的间隔(相邻队员两肘之间)通常约 10 厘米,距离(前一名队员脚跟与后一名队员脚尖距离)约 75 厘米。需要时,可以调整人员之间的间隔和距离。

(一) 集合

集合,是使单个军人、分队、部队按照规范队形聚集起来的一种队列动作。