



中国学生国防教育丛书

大学生国防教育

主编 李明 张海滨

(下)



暨南大学出版社
Jinan University Press



中国学生国防教育丛书

大学生国防教育

军事技能 (下)

主编 李 明 张海滨
副主编 柯 强 钱炳祥 蔺志勇



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生国防教育/李明主编. —广州: 暨南大学出版社,
2004. 6

(中国学生国防教育丛书)

ISBN 7-81079-364-0

I. 大… II. 李… III. 国防教育—高等学校—教材
IV. G641.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 043746 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85228986 85221601
营销部 (8620) 85226712 85228292 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 广东惠阳印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16
印 张: 13.5
字 数: 221 千
版 次: 2004 年 6 月第 1 版
印 次: 2004 年 6 月第 1 次

定 价: 35.00 元 共两册

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

前 言

为配合《中华人民共和国国防教育法》的实施，提高学生的国防意识，自 2001 年起解放军体育学院科研部体育情报研究室紧紧围绕着“爱国主义教育”主题，以“军体训练”为核心，分大中小学 3 个层次，开始了“21 世纪中国学生国防教育研究”工作。《大学生国防教育》就是其中的一个重要组成部分。

《大学生国防教育》根据国办发〔2001〕48 号国务院办公厅、中央军委办公厅“转发教育部/总参谋部/总政治部关于普通高等学校和高级中学开展学生军事训练工作意见的通知”的精神，以及教育部、总参谋部、总政治部“关于在普通高等学校和高级中学开展学生军事训练工作的意见”（2001 年 5 月 29 日）的内容，针对新时期大学生这个特殊群体的生理、心理特点特别是教育特点，紧紧抓住培养爱国主义精神的主题，以国防知识教育为主线，将我国的国防历史、国防法律法规、国防形势和国防理论等内容融会贯通为一个“军事理论”的教育整体，与以队列动作、轻武器射击和军体拳等为核心的“军事技能”训练有机地结合起来，共同构建了我国大学生国防教育的完整体系。

上册“军事理论”共分 6 章，非常清晰地将军事理论教育的基本内容展示在大家面前：第一章国防理论、第二章国防形势、第三章国防历史、第四章国防知识、第五章国防法制、第六章国防精神。在这个大框架之内，教师可结合规定的 36 个学时，根据自己选择的教学重点进行具体“章”的教学时数分配，再赋予其“节”的具体内容，就形成了军事理论教学的基本计划。对于教师来说，即使是完全不熟悉本教材的内容，也能够很短的时间内准确地把握住教学重点。不仅“教”的一方也能够准确地把握自己应该“教什么”，而且“学”的一方也能够准确地理解自己应该“学什么”。另外，虽然上册编写了 36 个学时的教学内容，但是具体的课堂教学时数分配，建议能够根据实际情况适当压缩，安排 2~4 学时的外聘人员授课时间，如请革命老前辈和英雄人物做报告等；2~4 学时的参观军营活动时间，如组织与军人交流、座谈等；2~4 学时的观看

音像教材时间（包括讨论、与军事专家对话等活动），使军事理论教育真正地“活”起来。

下册“军事技能”的主要内容，是针对规定的2~3周军事技能训练时间来设置的。除了“队列动作和轻武器射击”保持原来内容之外，考虑到军训表演特别是大学生健身和终身体育的需要，在第四章军体拳中增加了“军训拳”、“短棍术”、“匕首刀”和“擒拿”，第八章跆拳道中增加了“跆拳道健身操”等一些方便自我健身的新内容。另外，为了调节军事技能训练时的紧张气氛、活跃情绪，专门编入了适合军事技能训练期间进行的军体游戏；考虑到军事常识在实际生活中的运用以及大学生体育课的今后发展方向，专门编入了野外生存等内容，并且还简单介绍了预防运动损伤、疾病和预防灾害的常识。既保持了“军事技能”训练的本质和特色，又将军事技能训练与大学生自我健身意识的提高和体育课的发展方向有机地结合起来，保证了教材使用的可持续性。

《大学生国防教育》上册“军事理论”由李明（解放军体育学院科研部）和张鸿来（南京医科大学人民武装部）同志担任主编，费昭珣、雷春斌（解放军体育学院科研部）、药红亮（华北理工学院院办公室）担任副主编。参加编写的同志有：陈凌、蔡奕、曾璐、肖峰（解放军体育学院政治部）、刘强、覃春扬（解放军体育学院教研部）以及王文刚（暨南大学体育部）、刘勇（连云港师范高等专科学校体育系）等。下册“军事技能”由李明和张海滨（解放军体育学院训练部）同志担任主编，柯强、钱炳祥（解放军体育学院教研部）、蔺志勇（解放军体育学院研究生队）同志担任副主编，参加编写的同志有：黎维修、刘庆华、杨晓斌、饶日清、朱琳、王丽娜、张喆、郭旭昌、宋丹琦（解放军体育学院教研部）、费昭珣、雷春斌以及赖静（广东省体育职业技术学院学生科）、庄敏（南京体育学院运动系）、王永江（三峡大学体育部）、朱建国（江苏淮海工学院体育部）等。

由于我们水平有限，书中难免存在这样或那样的不足或缺陷，真诚希望各使用单位和大学生朋友们能及时将意见或建议反馈给我们，我们一定认真研究并加以改进。

编 者

2004年5月

目 录

前言	(1)
第一章 军训绪论	(1)
第二章 队列动作训练	(5)
第一节 《队列条令》概述	(5)
第二节 单个军人队列动作训练	(6)
第三节 班、排队列动作训练	(23)
第四节 阅兵	(32)
第三章 轻武器射击	(37)
第一节 轻武器的基本常识	(37)
第二节 射击学原理	(39)
第三节 射击动作	(45)
第四章 军体拳	(56)
第一节 基本功和基本动作	(56)
第二节 军体拳（第一套）	(61)
第三节 军训拳	(67)
第四节 短棍术	(75)
第五节 匕首刀	(85)
第六节 擒拿	(90)
第五章 军体游戏	(97)

第六章 野外生存	(106)
第一节 野外活动前期准备	(106)
第二节 方向判定与行进方法	(110)
第三节 野外露营	(115)
第四节 猎捕动物	(120)
第五节 采食野生植物	(127)
第六节 意外急救	(132)
第七章 水上救生	(136)
第一节 水上救生概述	(136)
第二节 溺水事故的原因及预防	(138)
第三节 水上救生基本技术	(140)
第四节 水上救生比赛	(146)
第八章 跆拳道	(150)
第一节 基本技术	(150)
第二节 太极一章	(157)
第三节 跆拳道健身操	(163)
第四节 段位与比赛规则	(173)
第九章 运动营养与损伤预防	(176)
第一节 运动训练的营养特点	(176)
第二节 卫生与保健	(178)
第三节 疾病、损伤及防治	(183)
第十章 安全常识	(191)
第一节 火灾时的自救与逃生	(191)
第二节 对核、化学、生物武器的防护	(197)
第三节 安全标志	(206)
附录一 《中国人民解放军军歌》	(208)
附录二 《三大纪律八项注意》	(209)

第一章 军训绪论

新颁布的《中华人民共和国国防法》和《中华人民共和国国防教育法》规定，高等院校应设置适当的国防教育课程，并与军事训练相结合，对学生进行国防教育。《中华人民共和国兵役法》明确规定：“高等院校的学生在就学期间必须接受基本的军事训练。”为此，国家教育部、总参谋部、总政治部结合《兵役法》、《国防法》、《国防教育法》和《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的要求，重新修订下发了新的《高等学校学生军训教学大纲》，进一步规范了大学生军训的目的、内容和方法。可以说，搞好学生军训是学校全面贯彻党的教育方针，推进素质教育，培育“四有”新人的客观要求，是为国防和军队建设培训造就大批高素质后备兵员的重要举措。

一、大学生军训概述

依法履行兵役义务、自觉接受国防教育，是法律赋予大学生的神圣义务。大学生是中华民族优秀青年的代表，是巩固我国国防、抵御外敌入侵、捍卫祖国独立、维护国家主权和领土完整的重要后备力量。因此，依法履行兵役义务，在校期间接受军事训练，学习、掌握基本的军事理论知识和军事技能，是大学生义不容辞的责任。

1955年11月1日，依据《兵役法》的规定和广大学生的要求，毛主席和中央军委批准了在高等院校进行军事训练的报告。从1955年冬季起，首先在北京体育学院、北京钢铁学院进行试点。1956年暑期后，经国务院批准，又增加了北京邮电学院等12所高等院校。20世纪60年代初，经国务院批准，全国53个大、中城市的38所高等院校成为军训试点。党的十一届三中全会以后，我国走上了改革开放和依法治国的道路。1984年5月，《中华人民共和国兵役法》颁布实施，学生军训有了基本的法律

依据。1985 年根据《兵役法》中关于对学生进行军事训练的有关规定,国家教育部、劳动人事部、财政部和解放军三总部等 6 个部门,联合下发了《关于在高等院校、高级中学进行军事训练试点问题的通知》,确定在全国 51 所高等学校进行军训试点。截至 2001 年,全国高等学校试点已发展到 157 所。目前,年受训大学生已占全国普通高等学校入学新生的 70% 左右。

二、大学生军训的指导思想和目的

学生军训工作的指导思想是:以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和江泽民同志关于学校教育和国防建设的重要论述为指导,全面贯彻党的教育方针,以《中华人民共和国国防法》、《中华人民共和国兵役法》、《中华人民共和国教育法》和《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》为依据,积极进取,与时俱进,努力探索适应新时期要求和体现我国特色的学生军训模式,按照教育要面向世界、面向未来、面向现代化的要求,围绕国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要,组织开展学生军训工作。

学生军训工作的目的是:通过组织学生军训,提高学生的思想政治觉悟,激发爱国热情,增强国防观念和国家安全意识,进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育,增强学生组织纪律观念,培养艰苦奋斗的作风,提高学生综合素质;使学生掌握基本军事知识和技能,为中国人民解放军培养后备兵员和预备役军官,为国家培养社会主义事业的建设者和接班人打好基础。

三、大学生军训的意义

对学生进行基本的军事技能训练和军事知识、国防意识教育,是贯彻落实党的路线、方针、政策,培养坚持四项基本原则和德、智、体、美全面发展的“四有”人才的一项重要措施;是学生在就学期间履行兵役法义务,接受国防教育,加强学生思想政治工作的主要内容。对提高学生思想政治觉悟,激发学生的爱国热情,发扬革命英雄主义和集体主义精神,增强国防观念和组织纪律性,掌握基本的军事知识和技能,增强学生体



质,加强国防后备力量建设,都具有十分重要的意义。

第一,进行军事训练是全面提高大学生综合素质的需要。大学生进入军营,通过军训,不仅可以学到基本的军事知识和技能,为今后国防建设的需要打下良好的基础;还可以学到人民解放军的优良传统,树立共产主义信念和正确的人生观和价值观;培养无私奉献、积极进取的高尚情操;开阔视野,改善知识结构,活跃思维方式;磨炼意志,增强战胜困难的信心和勇气;培养文明、节俭的良好生活习惯以及团结友爱的集体主义精神;增强身体素质和组织纪律观念,全面推进素质教育。

第二,军训是在校学生履行国防义务的需要。我国宪法明确规定:“保卫祖国,抵抗侵略是中华人民共和国每一个公民的神圣职责,依照法律服兵役和参加民兵组织是中华人民共和国每个公民的光荣义务。”作为公民,履行国防义务是必须的。参加军训、学习必备的军事理论知识和基本的军事技能,就是履行一个公民的义务和责任。我国在校大学生素质较高、人数较多,在学生中有目的、有计划地实施军事训练,可以储备大批高质量的后备兵员和预备役军官,这无论对我国的国防后备力量建设,还是对经济建设都具有十分重要的意义。同时还能强化国防义务观念和国防法制观念,增强国家利益高于一切的爱国意识,提高保卫祖国、抵御侵略的自觉性。一旦祖国需要,就能挺身而出、报效祖国。

第三,军训是对大学生进行国防教育的需要。国防教育是国民教育的一项重要内容,也是当代学生思想政治教育结构的重要组成部分。青年学生是祖国的未来,肩负着建设中华、振兴中华、保卫中华的历史重任。对学生实施军事训练,进行爱国主义和国防观念教育,使其亲身体验军事生活,对于进一步激发他们的爱国主义热情,增强建设祖国、保卫祖国的责任感,更好地担负起时代赋予的历史使命,是大有裨益的。实践证明,在军训中充分发挥军队政治工作和国防教育的优势,对学生进行党的基本路线教育、爱国主义教育、集体主义教育、光荣传统教育和革命英雄主义教育,能增强民族忧患意识,能培养学生坚定不移的革命信念、不畏艰难的英雄气概和爱国卫国的献身精神。

四、基本内容、时间和方法

根据规定,对大学生进行国防教育,应采取军事技能集中训练与军事

理论课教学相结合的方法进行。军事理论课教学内容包括国防历史、国防法制、国防精神、国防知识、国防理论与国防形势等（见本书上册）。教学学时数为 36 学时。

军事技能集中训练时间为 2~3 周，基本内容有：中国人民解放军队例条令与阅兵（主要训练内容有：队列条令，单个军人的队列动作，分队的队列动作及阅兵。这是军事技能训练教学中分量最重的内容，目的是加强组织纪律性，培养集体主义观念和集体荣誉感，培养良好的军人姿态、行为习惯和作风，初步养成按条令要求整理内务的习惯，并把解放军的良好作风贯穿于日常生活之中，为形成良好的生活习惯、学风、校风奠定基础）、轻武器射击（主要训练内容有：介绍轻武器常识，讲授射击原理，训练半自动步枪的射击动作，进行实弹射击。目的是让学生了解手枪、半自动步枪、自动步枪、冲锋枪、轻机枪的战斗性能和射击原理的一般知识，掌握动作要领，完成半自动步枪或冲锋枪的实弹射击）和军体拳（主要选训内容有：基本功和基本动作、军体拳、军训拳、短棍术、匕首刀、擒拿等。目的是让学生掌握基本的套路，学会基本的擒拿格斗技能，培养学生坚韧不拔的精神、勇敢顽强的作风，掌握强身制敌的基本技能）等。

五、军训的基本要求

军事训练要作为高等院校学生的一门必修课，列入学校的教学计划，训练成绩记入学生档案。军事训练教学一般在一、二年级完成。集中训练期间，要以中国人民解放军条令、条例为依据，对参训学生实行军事化管理，建立健全相应的领导、训练和管理体制，制定各项规章制度，严密组织，严格训练，严格管理，使学生在军事生活环境中经受锻炼，掌握基本的军事技能，培养良好的军人素质和作风。

参加军事训练的大学生，应做到：不断从思想上提高认识，充分明确军训重大意义，自觉参加军训；要做到服从命令，一切行动听指挥，要用严格的纪律约束自己，遵纪守法，令行禁止；严格要求自己，接受艰苦训练；坚持安全第一，确保军训顺利进行。

第二章 队列动作训练

第一节 《队列条令》概述

一、《队列条令》简介

我军现行的《队列条令》由中华人民共和国中央军事委员会在2002年正式颁发执行。它是规定军队队列动作、队列队形和队列指挥的法规，是军队队列动作的准则，是队列训练和队列生活的基本依据。

本条令以培养军人良好的军姿、严整的军容、过硬的作风、严格的纪律性和协调一致的动作，促进军队的正规化建设，巩固和提高战斗力为目的，继承了我军“严格要求、严格训练”的优良传统，反映了我军新时期军事训练的特点和要求。另外，军队中关于贯彻《队列条令》还有专门的要求和规定，如提高思想认识、严格队列生活、规范队列动作、做到教养一致等，以保证遵守《队列条令》成为大家的自觉行动。

学生通过《队列条令》的学习和参加队列训练，不仅能够帮助他们了解队列训练对我军现代化、正规化建设的重要意义，还能够促进他们在日常生活中自觉遵守纪律，遵守社会公德，培养他们言行一致、团结互助、不怕困难、勇敢拼搏的优良品德和良好习惯。

二、《队列条令》的基本内容

《队列条令》共9章65条，还有5个附录。

第一章 总则。阐明队列训练的意义、目的及队列条令的地位和作用；明确队列纪律。

第二章 队列指挥。规定队列指挥位置、指挥方法、指挥要求。

第三章 队列队形。规定部队的基本队形、列队的间距以及其他队形。

(一) 基本队形。队列的基本队形为横队、纵队和并列纵队。需要时,可以调整为其他队形。

(二) 列队的间距。队员之间的间隔(两肘之间)通常约为10厘米,距离(前一名脚跟和后一名脚尖)约为75厘米。需要时,可以调整队列人员之间的间隔和距离。

(三) 班、排、连、营、团的队形(略)。

第四章 队列动作。

(一) 单个军人队列动作。规定单个军人的徒手队列动作,以及操枪、操筒(40火箭筒)、操炮(60迫击炮)时的队列动作。

(二) 分队、部队的队列动作。规定班、排、连、营、团军兵种分队的队形、指挥员列队位置的变换以及团以下分队集合、离散、整齐、报数、行进、立定、队形、方向变换等队列动作。

第五章 分队乘坐汽车。规定分队乘坐汽车的组织程序、实施的方法和要求,明确行进与停止的注意事项和具体规定,以及车辆行进中的调整。

第六章 敬礼。规定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。规定掌持国旗、军旗的要领,授予军旗的形式以及部队在迎军旗、送军旗时的队形和队列动作。

第八章 阅兵。明确阅兵的权限、时机和形式,规定阅兵式和分列式的组织程序和分队的动作要领。

第九章 附则(略)。

附 录 五项(略)。

第二节 单个军人队列动作训练

单个军人队列动作是分队队列动作的基础,是队列训练的首要环节,是为技、战术训练奠定坚实基础的最艰苦的阶段。根据条令规定,队列纪律有:①坚决执行命令,做到令行禁止。②姿态端正,军容严正,精神振作,严肃认真。③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。④保持队列整齐，出入应当报告并经过允许。

一、立正、稍息、跨立

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。跨立主要用于军体操、执勤和舰艇站立等场合，可与立正互换。

(一) 动作要领

1. 立正

口令：“立正”。

要领：听到口令，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，拇指尖贴于食指的第二节，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（见图 2-1）。

2. 稍息

口令：“稍息”。

要领：听到口令，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的 $2/3$ ，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。稍息过久，可自行换脚。

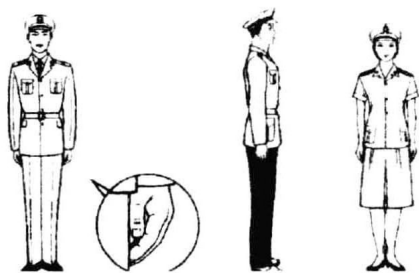


图 2-1 立正

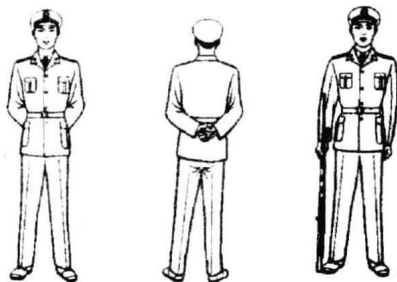


图 2-2 跨立

3. 跨立

口令：“跨立”。

要领：听到口令，左脚向左跨出约一脚之长，两腿自然伸直，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，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高。右手手指并拢自然弯曲，手心向后。携枪时不背手（见图2-2）。

（二）动作要点

（1）立正时两膝盖向后压的力量与腿内合的力量相协调；收小腹、收臀部与自然挺胸相协调；收下颌与挺脖颈相协调。

（2）通常采取胸式呼吸方式。

（3）身体重心落于两脚打开后所形成的等腰三角形中心，以保持身体的稳定和较长时间内不变形。

（4）稍息时要迅速地出脚、收脚，两腿不得弯曲、脚踝稍用力。

（5）跨立时跨脚、收脚、背手要快，跨出的距离和背手的位置要准。

（三）标准要求

（1）立正时要精神振奋、态度严肃、姿态端正，做到“三挺两收一睁一正直”。即挺腿：两腿并拢膝盖后压，达到两腿之间无缝隙，两脚尖向外分开约60°；挺胸：腰部挺直，两肩微向后张，使两肩窝处的衣服保持平展，胸部自然向前上方挺出；挺颈：头正直向上顶，使颈部与后衣领相接；收腹：小腹向上微收；收颌：下颌微收；一睁：眼睛自然睁大，向前平视，眼皮稍向上挑，使黑眼珠保持在眼睛的中央，注视正前方，不斜视，少眨眼，表情自然；一正直：按规定的方向站正身体，两肩线与两脚跟线平行，使鼻尖、衣扣线与两脚尖连线的中点形成一条直线。

（2）稍息时上体要保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚，两腿要自然伸直，做到“两快一准”。即出脚快：出脚时，脚跟要稍离地；收脚快：收脚时，脚尖稍离地；方向、距离要准确。

（3）跨立时上体要保持正直，身体重心落于两脚间，两腿要自然伸直，做到“两快两准一协调”。即跨脚要快，背手要快，跨脚距离要准确，背手位置要准确，动作要协调。

（四）易犯的错误及纠正方法

1. 立正

易犯错误：①两脚跟未靠拢并齐，两脚尖向外分开的角度过大或过



小，方向站得不正。②胸部不能自然挺出。③挺胸时蹶臀部。

纠正方法：①按动作要领从下至上以口令或手扶法纠正。②按动作要领反复练习，强调腰部挺直。③提醒腰部向上用力，使腰杆挺直，同时收小腹及臀部。

2. 稍息

易犯错误：出脚速度慢，腿打弯。

纠正方法：按照动作要领反复纠正，体会练习。

3. 跨立

易犯错误：跨出的距离和背手的位置不准确。

纠正方法：反复体会用大腿控制力量的方法及要领。

二、停止间转法

停止间转法是停止间变换方向的方法。分向右转、向左转、向后转，需要时也可半面向右（左）转。

（一）动作要领

1. 向右（左）转

口令：“向右（左）——转”。

要领：听到口令，以右（左）脚跟为轴，右（左）跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体和脚一致向右（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。

2. 向后转

口令：“向后——转”。

要领：听到口令，按“向右转”的要领向后转 180° 。

3. “半面向右（左）——转”

要领：听到口令，按向右（左）转的要领转 45° 。转动和靠脚时两腿挺直，上体保持立正姿势。

（二）动作要点

（1）两腿自然挺直，胸部自然向前上方挺出，上体微向前倾，并保持重心。

（2）通过两腿交错用力（两腿反方向用力），再通过脚跟、脚掌轴的作用使身体转向新的方向。

(3) 转动前身体重心落于脚跟与两脚尖形成三角形的中心, 转动后重心随方向的变化而转移。向右转时重心落在右脚, 向左时重心落在左脚, 向后转时重心落于两腿中央。

(三) 标准要求

做各种转法都要把握住在转动和靠脚时, 上体保持立正姿势; 转动迅速、稳健, 两腿挺直, 两臂不得外张, 转体和转脚协调一致。做到“一正两快稍停顿”, 即转体的方向要正; 转体和靠脚要快, 转体时两腿与上体协调一致, 充分利用脚轴的旋转力迅速转向新方向, 靠脚时取捷径、不外扫; 转体后与靠脚之间稍有停顿。

(四) 易犯的错误及纠正方法

易犯错误: ①转时弯脚, 上下体转动不一致。②转体时身体晃动, 站不稳。③靠脚时外扫、跺脚。

纠正方法: ①强调两腿挺直, 腰杆正直向上用力挺直, 按照动作要点反复体会练习。②提醒注意两脚尖分开的角度及转正后脚掌迅速落地, 后腿蹬直, 裆部夹紧。③放慢动作速度, 体会取捷径靠脚要领。靠脚的同时脚掌稍离开地面, 以脚跟的靠力和腿的并力迅速靠脚。

三、齐步行进及立定

齐步是军人的常用步法, 一般用于队列的整齐行进。

(一) 动作要领

1. 齐步

口令: “齐步——走”。

要领: 听到口令, 左脚向正前方迈出约 75 厘米, 按照先脚跟后脚掌的顺序着地, 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; 着冬季作训服时, 与第五衣扣同高; 着水兵服时, 与腰带同高), 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 步 ~ 122 步 (见图 2-3)。