

队列训练

一、 科目：单个军人队列动作训练及队列指挥

二、 内容：

立正、稍息、跨立、停止间转法、敬礼与礼毕、纵队、横队、集合、解散、整齐、报数。

三、 方法：以班为单位进行训练，训练结束前 30 分钟进行展示

四、 时间：9:00-16:00（约 5 个小时）

五、 目的

通过训练使大家掌握单个军人的队列动作，训练指挥的口令和示范动作及在队列中的指挥位置。

六、 要求

1、坚决执行命令，做到令行禁止。

2、着装整齐，姿态端正，精神振作，严肃认真。

3、按照规定的位置列队，注意听指挥员的口令，动作要迅速、准确、协调一致；

4、奉命出列用齐步，入列用跑步(分队出、入列均用跑步)，或按照指挥员指定的步法执行；

因故出、入列要报告，经允许后可出、入队列。

5、将学到的队列动作、自觉地用于训练和日常工作中，做到学用一致。

队列动作要领及口令

一、 立正

口令：立正。

两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开越 60 度；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，手指并拢自然微曲；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，两眼平视前方。

二、 跨立

口令：跨立

左脚向左跨出越一脚之长，两脚挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手手腕，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指自然弯曲，手心向后。

三、 稍息

口令：稍息

左脚顺脚尖方向伸出越全脚的三分之二，两脚自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。

四、 停止间转法

口令：向右（左）——转

- 1、 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 度，体重落在右（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，两脚挺直，上体保持立正姿势。

向后——转：按照向右转的要领向后转 180 度。

五、整齐

口令：向右（左）看——齐

是使列队人员按规定的间隔、距离，保持行、列齐整的一种队列动作。整齐分为向右（左）看齐和向中看齐。

要领：基准兵不动，其他士兵向右（左）转头（持枪、炮时，听到预令，迅速将枪、炮稍提起，看齐后自行放下）、眼睛看右（左）邻士兵腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右（左）第三人为度。后列人员，先向前对正，后向右（左）看齐。

口令：以×××同志为准，向中看——齐。

要领：当指挥员指定以“×××同志为准（或以第×名为准）”时，基准兵答“到”，同时左手握拳，大臂前伸与肩略平，小臂垂直举起，拳心和向右。听到“向中看——齐”的口令后，迅速将手放下，其他士兵按照向右（左）看齐的要领实施。

口令：向前——看。 要领：迅速将头转正，恢复立正姿势。一路纵队看齐时，可下达“向前对正”的口令。

六、报数

口令：报数

横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。数列横队时后列最后一名报“满伍”或“缺**名”。

七、集合

集合，是使单个军人、分队、部队按规范队形聚集起来的一种队列动作。集合时，指挥员应先发出预告或信号，如“全连（或×排）注意”，然后，站在预定队形的中央前，面向预定队形成立正姿势，下达“成××队——集合”的口令。所属人员听到预告或信号，原地面向指挥员成立正姿势；听到口令，跑步到指定位置面向指挥员集合（在指挥员后侧的人员，应从指挥员右侧绕过），自行对正、看齐，成立正姿势。

1、班集合

口令：成班横队（二列横队）——集合。

要领：基准兵迅速到班长左前方适当位置，成立正姿势；其他士兵以基准兵为准，依次向左排列，自行看齐。成班二列横队时，单数士兵在前，双数士兵在后。

口令：成班纵队（二路纵队）——集合。

要领：基准兵迅速到班长前方适当位置，成立正姿势；其他士兵以基准兵为准，依次向后排列，自行对正。成班二路纵队时，单数士兵在左，双数士兵在右。

2、排集合

口令：成排横队——集合。

要领：基准班在指挥员前方适当位置，成班横队迅速站好；其他班成班横队，以基准班为准，依次向后排列，自行对正、看齐。

口令：成排纵队——集合。

要领：基准班在指挥员右前方适当位置，成班纵队迅速站好；其他班成班纵队，以基准班为准，依次向右排列，自行对正、看齐。

八、敬礼、礼毕

1、敬礼

口令：敬礼。 向右看——敬礼。 1) 举手礼。 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（戴无帽檐帽时，微接太阳穴上方帽墙下沿），手心向下，微向外张（约 20 度），手腕不得弯屈，右大臂略平，与两肩与两肩线一线，同时注视受礼者。 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（右、左转头角度不超过 45 度）。

2、礼毕

口令：礼毕

要领：行举手礼者，将手放下，行注目礼者徒手或背枪时，停止间，应面向受礼者立正，举手敬礼，将头转正；

站军姿亦称“拔军姿”，是军人的第一课，当你刚刚走进军营，就必须学会站军姿。站军姿，可以说它是一切军事动作之母。 站军姿注意事项：两脚分开六十度，两脚挺直，大拇指贴于足第二关节，两手自然下垂贴紧。收腹、挺胸、抬头、目视前方，两肩向后张。而且还要将体内的气流分为三股：一股从丹田顺两腿向下，使两腿挺直夹紧如柱，双脚虎虎生威，紧紧抓住地，有一种将大地踏裂的感觉；气不到腿，双脚无力，下身则不稳。一股从丹田向上，散至两肩与头顶，使肩平头正顶住天，眼盯前方不斜视，风吹沙迷眼不眨；气不饱满，身体松垮，双目无神。一股收腹提臀，护住身体，使身体如钢铁一般坚固，否则腰部软弱上下不直。能将体内的气和身上的每一块肌肉、骨骼最佳的协调兼顾，将气与力完美的舒展，形成了一体最大的合力，站成一棵挺拔的劲松，形成五点一线，不下一番苦功，不掉三五斤肉流十来斤汗水是绝对达不到这样的境界的！

总结起来是“三正、三平、三挺、两平、两贴、一顶”。