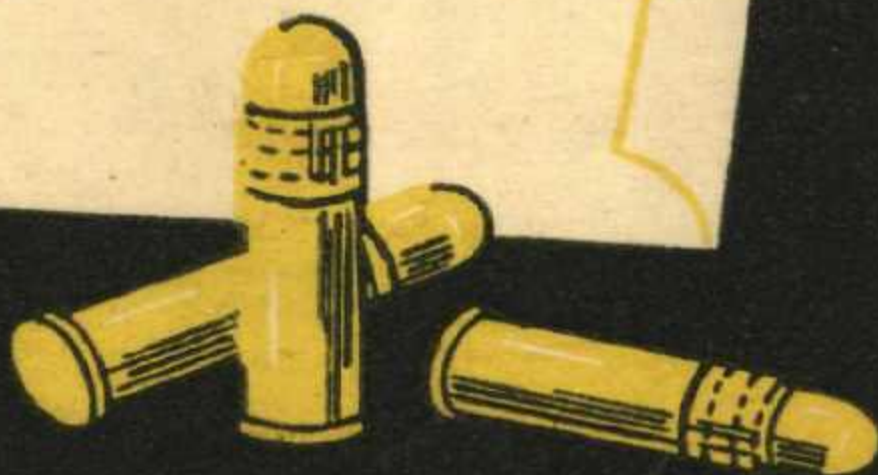
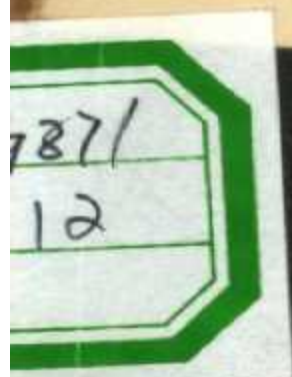


手枪射击要领

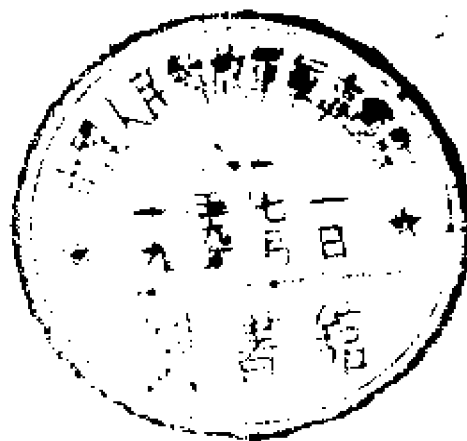


人民体育出版社



手枪射击要领

張 鉉 著



人民体育出版社

统一书号：7035·135

手枪射击要领

張 鈺著

*

人民体育出版社出版·北京體育路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第014号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 1/32 12千字 印张 $\frac{12}{16}$

1950年5月第1版

1950年5月第1次印刷

印数：1—15,000册

定 价 0.12元

*

责任编辑：江声 封面设计：庄慕琰

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，人人都争取做个优秀射手，学好保卫祖国的本领，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领、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

一九五九年三月

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，也就是說枪枪命中好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，千万不要强

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(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。

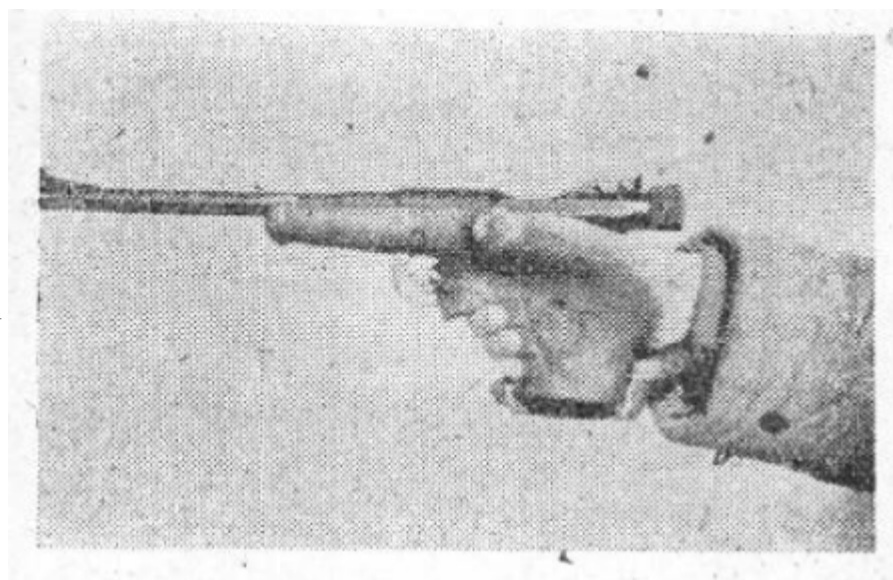


图 2 （1）从左侧看的握把姿势

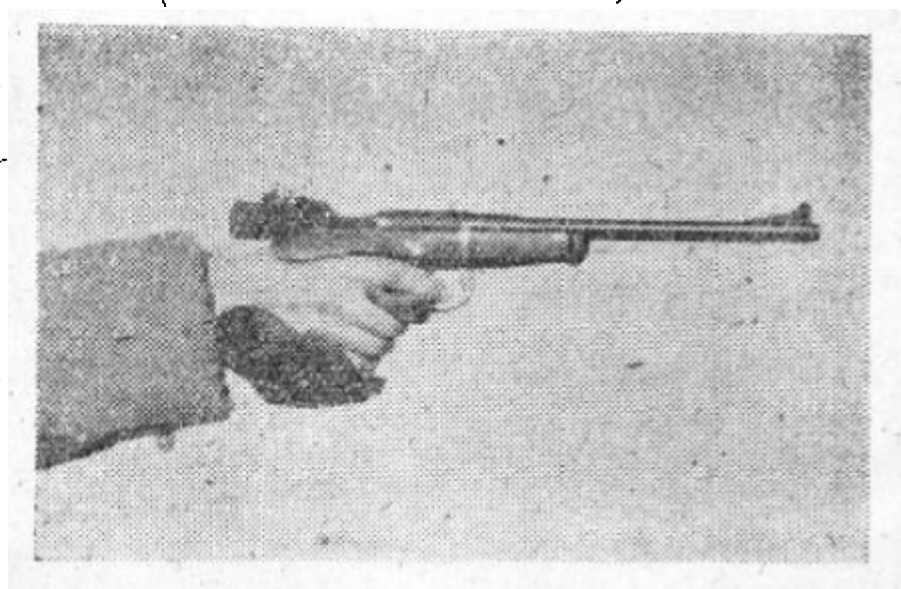


图 2 （2）从右侧看的握把姿势

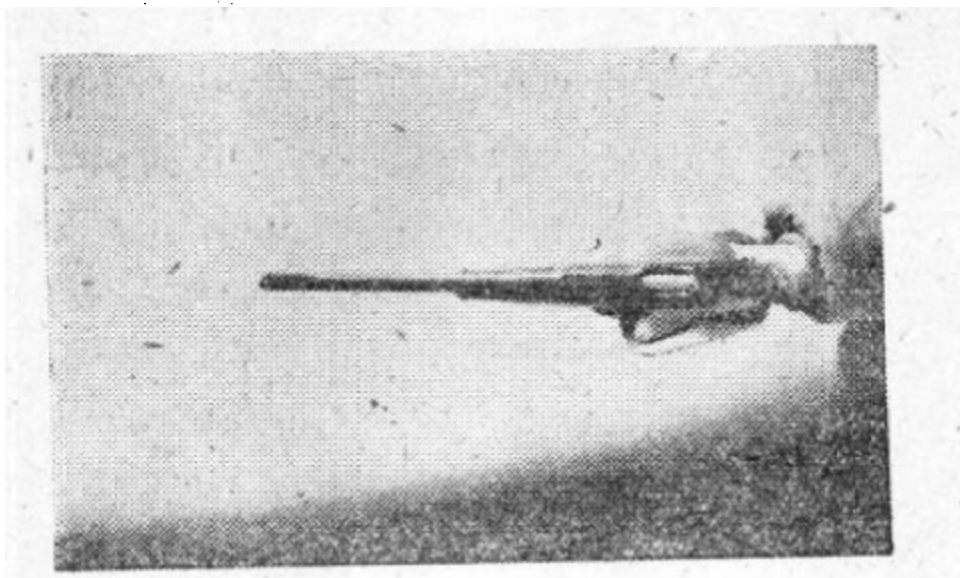


图 2 (3) 从上面看的握把姿势

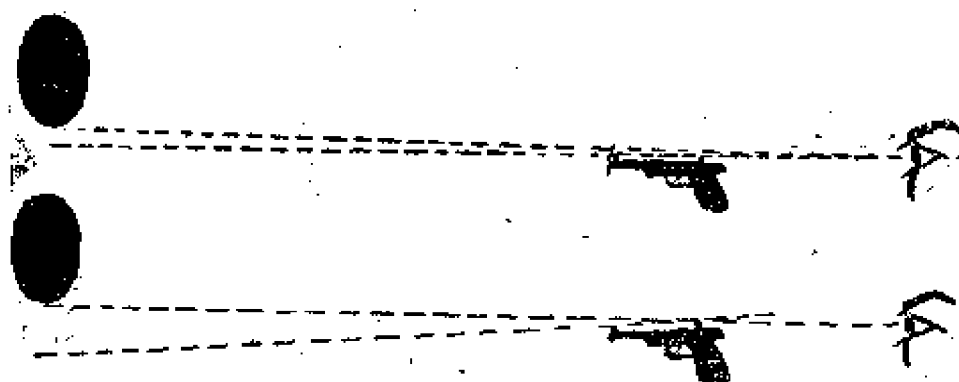
射手一旦决定并习惯自己的握把方法和力量后，就不应轻易变更。握把一致能保证发射差角一致，射弹散布就会密集，对于提高成绩有好处。使用木套就是为了握把舒服，能用上力量，同时帮助射手保持握把一致。然而木套不可能解决全部问题，还必须依靠射手自己不断地练习，才能做到正确地握把。

(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，發射後才能準確地預報彈着，例如 9 環 10 點鐘方向，10 環 6 點鐘方向等等。保持平正准星進行瞄準，射手所看到的偏差量，就是實際的偏差量。眼睛好比是“起點”，從眼睛到缺口和准星構成一條綫，再延伸到瞄準點，這就是瞄準綫。假設眼睛不動，瞄準綫的一端是眼睛，當缺口和准星同時移動時，又出現了第二條瞄準綫，這樣形成一個不大的角（圖 3）。在 50 公尺距離上，用莫采二式自選小口徑手槍射擊時，如果保持平正准星的槍晃動一公厘，彈着在靶紙上要偏离 10 環中心 5 公分，是個 9 環。而准星在缺口內晃動一公厘時，由於“起點”是在缺口，准星移動就破壞了平正准星，形成一個大角（圖 4）。在靶紙上就偏离 10 環中心 14 公分，將是個 5 環。因此我們可以斷言，經常保持平正准星是射手不可破壞的瞄準準則，誰若是用准星來修正瞄準，誰就不能提高成績。



上(圖 3) 下(圖 4)

怎樣保持平正准星？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。很明显，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，均勻地扣扳機將鞏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，可达到一级射手水平。瞄准区的直径若是10公分，绝大部分弹着都能命中9环以上，达到运动健将水平。

怎样选择瞄准区？

根据我们的经验，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纸下沿之间（图5）。这样平正准星衬托在白靶纸上，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：我们认为方形的缺口，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，可减少误差。

（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须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，

但这絲毫沒有降低扣扳机的重要性，在要求枪枪命中10环和9环的情况下，掌握扣扳机的动作就更为重要。

用食指的那一部位扣扳机最合适？这个问题要根据每个人手的大小和手指的长短以及习惯来确定，一般用食指第一节前端（ $\frac{1}{4}$ 处）扣触发扳机較适合。第一节前端比較敏感，力量适当，对枪波动較小。

怎样掌握扣扳机的时机？扣扳机的时机是扣扳机的一个最重要的环节。扣扳机过早，枪还没稳定下来，打不准；扣扳机过晚，稳定期错过，同样打不准。扣扳机掌握得好坏，直接影响射击成績。开始据枪进行概略瞄准时，应在自然呼气后，逐渐屏止呼吸，食指同时輕輕地貼住扳机按钮。当平正准星在瞄准区内自然晃动（稳定期出現）时，利用食指第二节根的弯曲作用，以食指前端正直地、均匀地、輕輕触动扳机按钮，达到击发。在击发瞬間平正准星应在瞄准区内，也就是說扣扳机要和枪的稳定期密切配合起来（图6）。每次据枪瞄准的时间不宜过长。优秀射手通常据枪6至8秒达到击发，最多不应超过12秒。如果枪不稳定，应放下休息，重新再据。

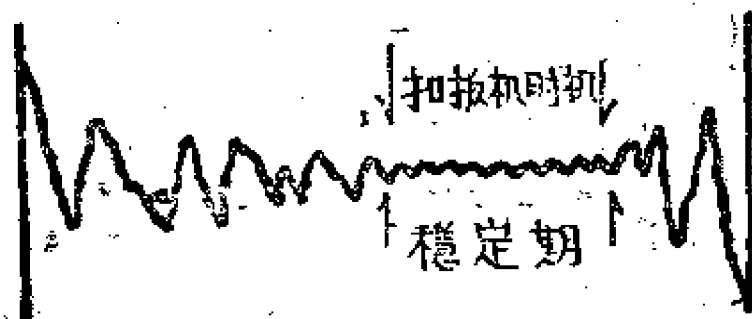


图6 扣扳机和稳定期的配合示意图

(五) 怎样进行练习

我們应按着正确的要领，經常地、頑强地进行空枪练习，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“子弹餵出来的”这句至理名言。贪图多打子弹，單純地追求成績，經常改变动作和怀疑武器等等，都是錯誤的。我們應該牢記这些教訓，不要再走这一失敗的道路。

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，左手放入口袋內或叉腰。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，可以消除顧虑，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。經過較長時間的練習后，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，爭取消灭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，其内容包括年、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，練習后要进行簡短的小結，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

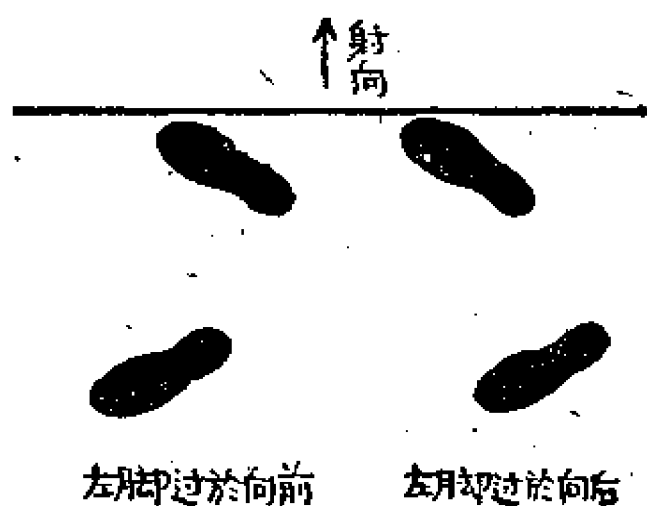


图 7

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

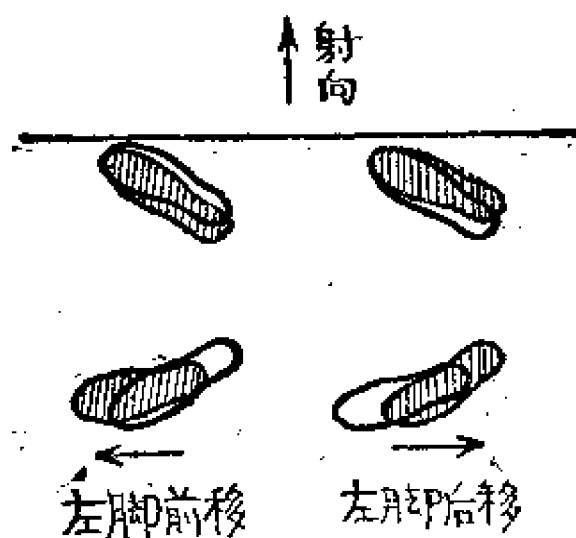


图 8

状态，越着急越扣不响。解决的办法是加强锻炼，丰富竞赛经验，掌握扣扳机的技巧。要做到全身、臂部、手和枪都处于稳定状态，射手的意志能支配食指单独活动，并且不牵动枪和其他手指，我们称它为全身“静”，食指“动”；掌握了这一点，就能根据需要准确地掌握扣扳机时机，愿意什么时候打响，就可以什么时候打响。

⑥猛扣扳机 有很多射手往往在瞄得很准时才扣扳机，为了不讓平正准星“跑掉”，脑子里会閃出这样的念头：“现在打响多好啊！”“扣！”，于是很不自觉地加快扣扳机的速度，突然用力，手腕帮助用劲，造成猛扣扳机的结果。触发扳机虽然輕而短促，但如果苛求瞄准而猛扣扳机，同样会破坏平正准星的。遇到这种情况，首先要放宽对瞄准的要求，采用瞄准区，不要瞄一点。其次是扣扳机不要着急，尽量

做到照直向后均匀地用力，不要搶时机。

⑦瞄准時間长 有些射手存在这样一种錯誤的想法，認為多瞄一会儿就瞄得准，結果就拚命地进行瞄准，不瞄得“特別准”，就不扣扳机。当瞄得眼睛发花了，臂也累了的时候，就会产生不耐煩的情緒，“唉！扣出去算了吧！”于是勉强击发，使命中很不精确。克服的办法，主要是打消顧慮。只要保持平正准星在瞄准区内，枪稍晃动一点沒有多大影响。

⑧为什么弹着散布大？空枪練習枪很穩，而实弹射击时枪也比較穩，平正准星晃动不大，但是成績不够理想，弹着不密集，甚至有个别弹着跑的很远，或者右上左下散布成斜8字形。很明显，造成这种現象的根源，多半是由于射手紧张，練習和射击脫节，猛扣扳机或者腕部乱动。在击发瞬間产生的毛病，往往是不易察觉的，只有那些討厭的坏弹着才是最公平的“見証人”。若是遇到子弹不发火或者教練員給射手装子弹而实际上并未真装时，那么在击发瞬間就很容易看到明显的毛病。例如“手腕轉动，枪口摆动”或者“向前推枪，抓枪”“整个臂部和枪突然下降”等；克服这些严重的缺点，必須使空枪練習与实弹射击密切地結合，控制紧张情緒，避免因追求环数而苛求瞄准或者搶击发时机。應該做到：以射击的心情認真地練習，以練習的心情輕松地射击。

⑨平均弹着点移动 在射击中有时看到很多弹着偏向一个方向，很密集，平均弹着点虽离10环中央并

不算太远，只有 3、4 公分，但已經影响了成績。这主要是由于姿势、握把和瞄准不一致，其次是由于风的影响和明暗程度不一致以及一些細小的动作上的毛病所引起的。在沒有打完一組不能試射的情况下，要采取折衷的办法，多注意动作要领的一致性，少修正缺口，边打边修，对提高成績是有好处的。

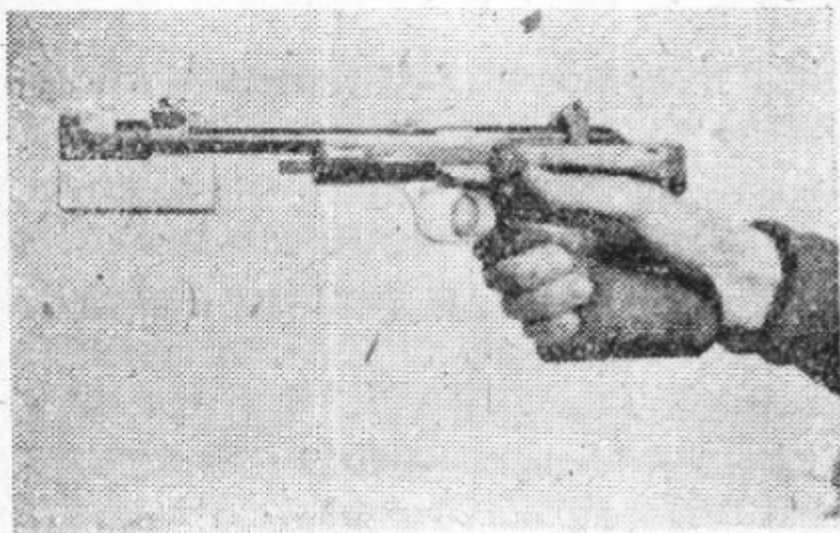
二 小口径手枪速射

用自选小口径手枪对五个人象靶进行速射，是一个有趣而复杂的射击项目。它的特点是目标多，时间短，射速快。射手必须反应快、动作熟练，迅速而准确。

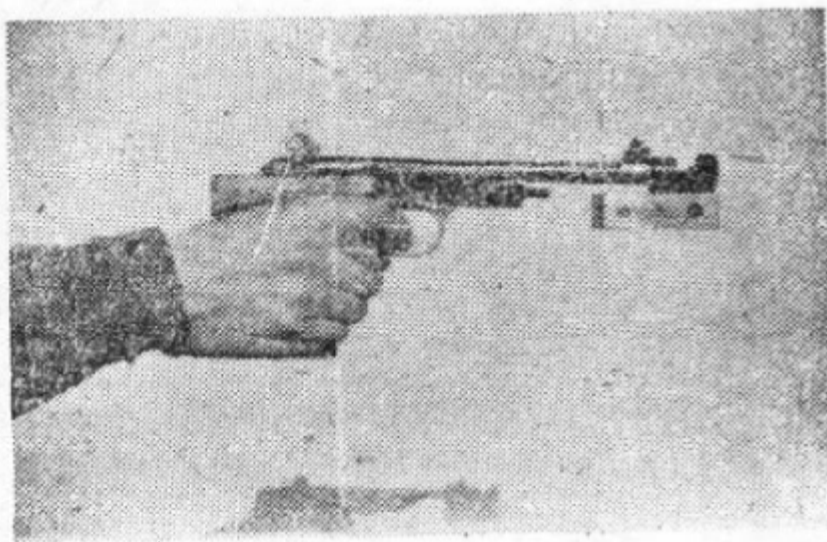
练习速射要有良好的慢射基础，只有掌握了一定的慢射技术后，才能开始练习速射。手枪速射的射击姿势基本与慢射相同，但除了要求稳固和舒适以外，射手要充分考虑到打第一发据枪要方便，打后四发移动要灵活。臂力和握把力量比慢射时要稍大，这是为了能够迅速地恢复平正准星，实施再瞄准。扣扳机通常用食指第一节中心到第一节根。食指第二节内侧稍离木套右侧，避免食指扣扳机时波动枪身。

用右手射击的射手，通常对正右方第二靶，从右向左移动射击。对正第二靶的好处是，打第一靶和其余四靶都比较方便，不致于顾此失彼。从右向左移动，

臂和枪不致于挡着眼睛向下一靶转移视线，同时发射后枪自然向左上跳动和移动的方向一致，便于向下一



(1) 从左面看



(2) 从右面看

图 9 手枪速射握把姿势

靶实施转移。此外，射手对第五靶稍有点斜，如果时间掌握得不好，打晚了一点，在发射瞬间人象靶开始由反时针方向转侧时，第五靶暴露给射手的正面就比较大（图10），命中的机会就多，弹孔也小。这对于

射手來說，它是絕望中的大希望。与此相反，右手射击的射手若从左向右移动，臂和枪会遮住眼睛，瞄准和移动困难。其次若对正第一靶站立，那么对第四、五靶移动射击时，身体必須轉动較大的角度，这样就会感到不方便。

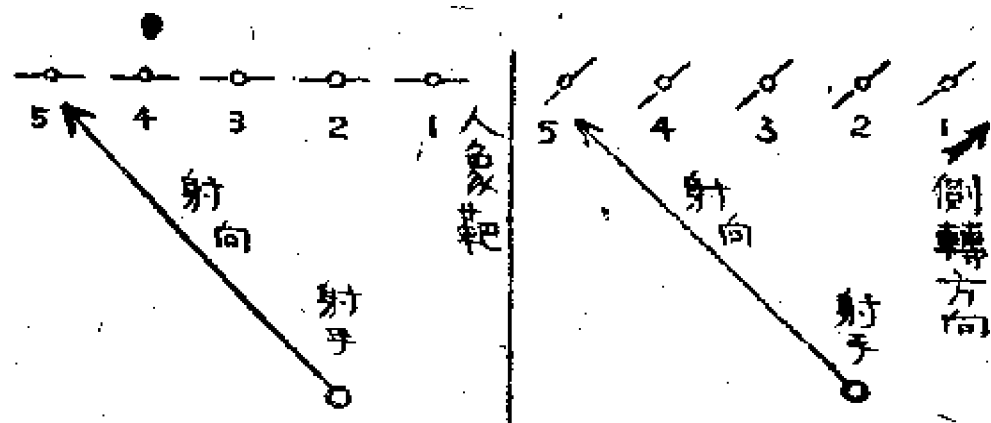


图 10 左：正面示意图 右：側轉瞬間示意图

速射瞄准时，准星应比10环直径稍窄些，准星約站缺口的 $\frac{1}{5}$ ，也就是說，准星兩側与缺口之間的縫隙要稍大些（图11）。这样构成平正准星迅速，同时便于保持平正准星。

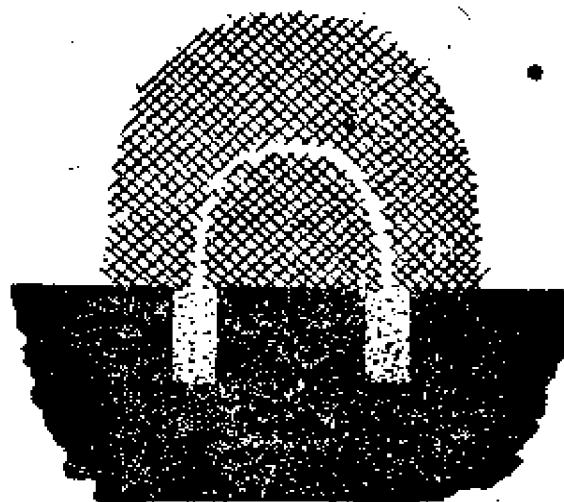


图 11

(一) 速射的动作要领

射手应对正第二靶调整姿势，并进行准备，将击锤扳到后方的待击发位置上，拉枪机向后再送回，装上子弹，然后对正人象靶据枪试瞄。试瞄时右臂自然伸直，肘部稍挺，使平正准星不费力地对正第一靶10环



图12 手枪速射准备姿势。

中央，食指扣落第一道火；手臂自然下垂与地面成 45° (图12)，并将枪保持平正准星的状态。一切准备好后，眼睛看目标，报“好”。在进行试瞄时，射手可以根据习惯对五个人象靶做一次据枪的动作。在没有装子弹前，可练几次扣扳机。使臂

的上下活动自如，上体移动灵活，同时熟悉扣扳机的动作。

报“好”之后，在五秒钟内人象靶由侧面转为正面，射手自行据枪。握枪的手臂向上运动时，肩关节为轴并放松，以小臂带动大臂，开始运动速度较快，以后逐渐变慢。当平正准星瞄向人象靶后，用眼睛余光迎视平正准星；瞄到下方7、8环时，食指开始扣第二道火，枪一直继续向上运动，边瞄边扣，瞄向10环时枪稍停，扣落扳机，达到击发。

当听到对第一靶射击的枪声及手感觉到枪的座力

时，眼睛轉看第二靶，并同时將枪平稳地移向第二靶。移动时应以腰部为軸，使整个上体、右臂和枪一起轉动。与此同时，食指迅速松开扳机，并重新均匀地扣压扳机。在移动中要边瞄准边扣扳机，当平正准星瞄向下一靶 10 环时，枪稍停，扣落扳机，达到击发。以同样方法打完后几靶。

(二) 怎样进行練習

手枪速射是比较复杂的，在短短的几秒钟之内，要完成据枪、瞄准、扣扳机的动作。要掌握这种技巧，需要系统地、反复地練習，从慢到快，由弹着散布大到命中准确，先練打一个靶，再練打两个靶，最后練打五个靶。

練習第一靶时，应不限时间，然后按 5、4、3.5 秒……的时间进行練習。第一发的时间应尽量縮短，在 8 秒发射五发的情况下，通常是第一发需 2 至 2.5 秒；6 秒五发时，第一发需 1.5 至 1.8 秒；4 秒五发时，第一发需 1 至 1.2 秒。当打第一靶达到只需 2 秒钟的时候，即可轉入 4 秒钟打两个靶的練習，以后再进入五发的練習。

速射打好第一靶非常重要。第一发是高低瞄准，手臂活动范围大，打中 10 环比较困难。据枪时先練慢动作，右臂慢慢地向上运动，由等速逐漸再轉为先快后慢，体会臂的灵活性和准确性。同时要反复地練習提前扣扳机的动作。只有掌握“边走边扣”的要領，

才能达到“快”“准”“稳”的要求。这样就能节省时间，使动作顺畅，为后四发打下良好基础。

第一发打的好坏，对后四发影响很大。往往会出现这种情况，第一靶的弹着若偏左，那么二、三靶也容易偏左，甚至四、五靶有时都跟着偏左。在4秒5发的射击中，这种影响更为明显，这是由于动作一致性的缘故。

打五个靶时，应在练习第一靶的过程里穿插练习。开始时间不限，然后按着15、12、10秒打五发，最后练习8、6、4秒发射五发。

通过综合练习，要把很多动作慢慢地连贯起来，练习掌握8、6、4秒的发射速度，逐渐体会每打一发后的转体、松扳机和扣扳机以及瞄准的动作。开始可能顾了转体而忘了松扳机，故应采取综合练习重点纠正的办法。练习转体要使平正准星瞄向10环，反复地试验臂部的力量和移动的时间。练习扣扳机时，在向每一靶移动前，食指松开一次扳机，然后重新扣扳机，以锻炼食指的灵活性。在移动过程中，要着重练习“快松慢扣”的动作，掌握扣扳机的要领，从而体会转体和扣扳机的节奏：开始快，中间稍慢，结束最慢。

松扳机对于扣扳机来说，只起连接作用，对命中没有影响，松的越快越好。“快松”就是每次扣落扳机后应迅速松开扳机；“慢扣”是与“快松”相对来说的，它意味着扣扳机要均匀和正直，边修正瞄准边

扣，这样就能爭取更多的時間來扣扳機，而不是慢慢騰騰地拖時間。“快松慢扣”這個簡單而正確的要領，是我國教練員和射手們為了便於記憶而編出的口訣。

扣扳機對於手槍速射來說，是頭等重要的。“邊走邊扣”和“快松慢扣”是手槍速射最正確、最完整的扣扳機要領。只有用這樣的扣扳機方法，才能迅速而準確地發射，不超過規定的時間。

掌握好時間對於速射來說，就是勝利的基礎，只有在不脫靶的情況下，才能爭取優異的成績，爭取更大的勝利。切記速射是絕對不能脫靶的，誰若脫靶就等於放棄競賽一樣。按規則評定成績，命中目標多者勝，命中目標相同時再看環數。因此命中準確和利用時間，就是一個很大的矛盾，既要快又要准。只准不快就會脫靶；只快不准成績差，照樣失敗。因此，射手必須依靠自己的經驗——看、听、感覺和習慣，來掌握時間，時刻都要清楚地辨別8、6、4秒發射的節奏，以便正確地控制發射速度。

（三）如何糾正射擊動作上的毛病

我們應該知道，速射的空槍練習和實彈射擊的情況不完全一樣。空槍練習時槍的移动很平穩，而實彈射擊由於發射瞬間的后座，通常使槍向左上跳動，不太穩定，掌握起來比空槍練習要困難些。因此要不斷地糾正練習和射擊中的毛病，才能迅速地提高技術。

①第一發據槍對不准10環 瞄高了是由於右臂在

运动中用力过猛枪向上抬所造成的。纠正的办法是，多练习臂的动作，使右臂运动灵活，有节制，能快能慢，能动能停，还要注意提前对扳机增加压力。瞄低了（特别是装上子弹，向上据枪非常困难，就象很重的东西压在射手的右臂上一样，瞄到下8、9环再往上移动一点几乎都办不到），这是整个右臂紧张、肩关节没有放松的缘故。遇到这种情况，首先控制情绪，其次放松肩关节，多作右臂上下自然活动的练习。偏左或偏右，用调整姿势和握把的方法来解决。

②后四发移动时对不准10环 这是动作不熟练的缘故。应多练习转体的动作，每次移动时要检查平正准星离10环差多少，找出毛病的规律。若是偏左，少移动一些；偏右移动应多一些。

③瞄得很准时扣不响 这是食指对扳机增加压力太晚或者不敢扣扳机的缘故。无论对第一靶的高低瞄准，还是对其余四靶的方向瞄准，都应提前扣扳机。纠正这个毛病时，要密切配合臂的运动和转体的动作。臂的运动或转体的速度要慢些，体会提前扣扳机的时机，注视移动时平正准星的情况。注意瞄向第一靶（或其余四靶）的下8环（或右8环）时，扣第二道火食指的感觉和平正准星瞄向10环时，是否能满意地达到击发。如果瞄在下9环（或右9环）就扣响了，应把扣扳机的时机放晚些；已瞄向10环时还未扣响或者瞄过了，应将扣扳机的时机稍提前一点。

④弹着高低散布大 这是右臂使暴劲由上向下压

或者手腕力量松弛的缘故。移动时应以腰部为轴，枪和右手、手腕、臂部以及上体形成一个有机的整体，就象开关一扇门似的进行移动。练习时臂部用力应适当，过大过小都是不正确的。

⑤猛扣扳机 这是由于精神紧张或苛求瞄准点所造成的。其表现是扣扳机的力量突然，用力方向不正直，手腕转动等。速射所用的人象靶虽大（横宽45公分），但猛扣扳机照样使弹着偏左（左下）6、7环，对成绩影响很大，尤其是4秒五发的射击更为明显，有时可能脱靶。克服的办法是，情绪不要紧张，放宽对瞄准的要求（比方瞄准9环时就可击发），使动作尽量自然些，多练“边走边扣”的动作要领，手腕应用力控制住手枪。还要特别注意把空枪练习和实弹射击密切地配合起来，这对克服猛扣扳机的毛病是有很大作用的。

⑥扣扳机晚 扣扳机晚弹着偏左，甚至可能脱靶。在移动中，扣扳机晚使枪的移动量过大。如果当平正准星对正10环时，才开始扣扳机，那就晚了。因为在击发瞬间枪还在继续向左移动着，所及弹着偏左的多。赶时间与这种毛病大致相同，三、四靶弹着偏左的多，而到第五靶恐怕时间来不及，赶的更快，平正准星刚瞄上靶子没有移到地方就扣响了，这时容易偏右或者脱靶。要克服这种毛病，应加强练习，特别要多练习提前扣扳机的动作，情绪和动作要尽量自然一些，打消对时间和环数的顾虑。平时练习中，为了体会动

作，可能超过時間而造成脫靶，但这也比赶時間而脫靶要好些。應該在打好的基础上，再要求縮短時間，前进一步要巩固一步，不要光图快而使动作养成“痼癖”。

⑦速度不均，越打越快 这是动作不熟練或者第一发時間太长的緣故。例如四秒第一发用去1.5秒，这是很多射手常犯的毛病，那么后面只有2.5秒，实际上每发平均只有0.6秒。第一发打的这样慢，拚命地想打10环，动作就会犹豫，就誤時間就长，后面几发必然赶時間，越打越快，結果形成前松后紧，有时沒有发射完毕，靶子就側轉了。克服的办法是，多練第一发，熟練地掌握第一发的动作。

順便說明一点，速射8、6、4秒的時間，不应全部用完。一方面靶子本身显示的時間准許有0.2秒的誤差，可能提前側轉；另一方面射手只凭感觉和經驗掌握時間，而一点差錯沒有，也是不可能的。因此应留点机动時間，通常8秒用7.5秒，6秒用5.6秒，4秒用3.7秒比較适合。当然，动作有把握只要不超过，時間都用上也不是不可以的。

三 轉輪手枪（軍用手枪）射击[●]

用轉輪手枪在25公尺的距离上，对四号环靶进行

●軍用手枪可以进行“慢加速”的練習和射击，这里凡与轉輪手枪相同的地方，“軍用手枪”四字均已省略。

精确射击和对一个人象靶速射，是比较复杂的；射手用同一类型的手枪既要进行慢射，又要进行速射；只有熟练地掌握两种射击方法及其特点，才能提高射击成绩。

(一) 慢 射

用转轮手枪射击时，所采取的射击姿势、握把方法、瞄准等动作，与小口径手枪慢射是一致的，只有扳机形式和引力不一样。转轮手枪是普通扳机，引力大（不得小于1.36公斤），因此扣扳机动作稍有不同。

瞄准区的选择 瞄准具能高低修正的转轮手枪，应瞄在黑环正下6环的地力，留一道小白边。军

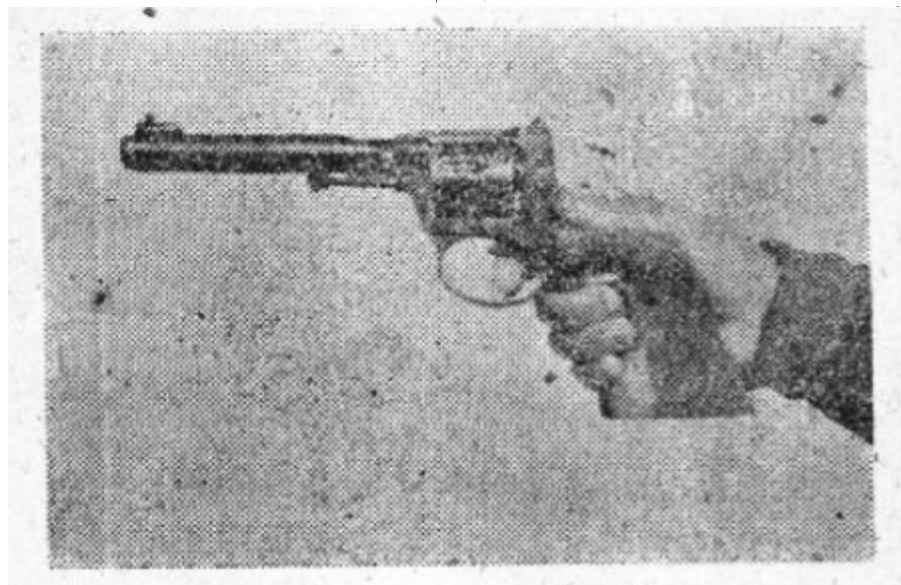


图13 转轮手枪握把姿势

(1) 从左面看

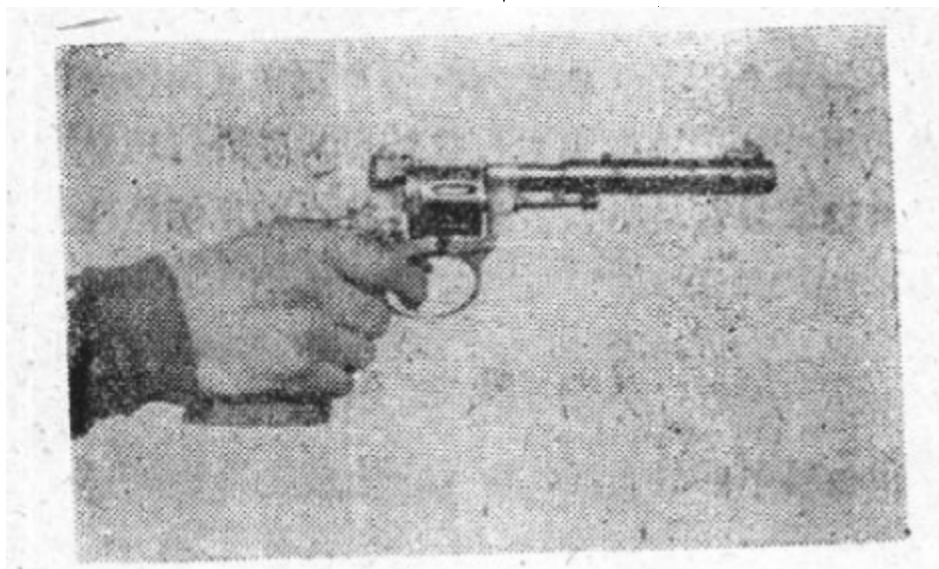


图 13 轉輪手槍握把姿勢

(2) 从右面看

用手枪和瞄准具不能高低修正的轉輪手枪，应瞄在黑环中央。这样使慢射和速射的瞄准区一致，可以弥补瞄准具不能升降的缺陷。缺口和准星的形状以方形的为最好。准星寬为2.8至3公厘，缺口寬为2.4至2.6公厘，瞄准时准星約占缺口的三分之二，准星約与8环直径同寬（图14）。



图 14

扣扳机 用食指第一节根至第一节中心扣扳机，食指第二节內側稍离握把右側。当据枪瞄准时，食指接触二道火（轉輪手枪只有一道火），平正准星在瞄准区自然晃动时，食指应均匀地、正直地扣扳机，眼睛注視平正准星直到击发。在扣扳机过程中，如果平正准星晃出瞄准区，应采取“悬崖勒馬”的办法——停止扣扳机，保持原有的压力，当平正准星重新进入瞄准区时，繼續扣落扳

机直到击发。“扣——停——扣”的方法只能反复做一、两次，如果次数多、时间长，臂力和视力就会疲劳，容易造成勉强击发。因此枪的稳定性不好时，干脆将枪收回，休息一下，再重新据枪。每次据枪到击发所需时间与小口径手枪慢射相同。

(二) 速 射

对一个人象靶速射，射手应对正人象靶站立。其动作与小口径手枪速射 8 秒第一发的射击要领基本相同。只是扳机引力较大，过程短。因此在扣扳机时所用的力量应稍大些，时机稍晚些。每五发为一组，每发之间靶子隐蔽 7 秒，此时转轮手枪应扳回击锤到后方，右臂再下垂 45° ，重新进行准备。这时不能修正瞄准具或看弹着，应考虑动作，注视目标的出现。

(三) 练习方法

练习方法和步骤，慢射与小口径手枪慢射相同，速射与小口径手枪速射 8 秒第一发相同。无论慢射或速射，关键都在于扣扳机的动作上。练慢射主要掌握扣扳机的时机，并和枪的稳定期密切配合。练速射主要掌握“边走边扣”的要领。

练习慢射的方法和练习小口径手枪慢射相同，最初也是对白靶板练习和射击。当散布直径达到 20 公分以内时即可对环靶练习，并着重体会平正准星指向瞄准区时对扳机增加压力的动作。



2 041 6258 3

慢射記分射每五发为一組，練習应由時間不限开始，然后再縮短为6分鐘射五发。但在实际上，不应全部用上，以五分鐘內打完較适合，留一分鐘机动時間，万一发生故障便于排除。在成績上首先可要求命中6、7环以上，最后再要求命中10环，少打9环，消灭8环。

練速射应在慢射有了一定的基础后，再同慢射穿插練習。只打一个人象靶，最后縮短時間为2至2.5秒为适合，以防靶子轉动时产生時間不准的誤差。

用軍用手枪練習“慢加速”时，特別要注意保持平正准星，軍用手枪瞄准基綫（缺口到准星的距离）短，瞄准的誤差大。准星若在缺口內偏离一公厘，在25公尺距离上弹着要偏16公分，只能打个4环。

在射击动作上常犯的毛病及其克服的方法，前面已經談过，不再重复。