原地队列队形

**1、立正**

口令是“立正”

动作要领：当听到立正的口令后，两脚跟迅速靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直，小腿微收，自然挺胸，上体挺直，微向前倾，两肩要平，微向后张，两臂自然伸直，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指第二关节处，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。

**2、稍息**

口令：稍息

动作要领：稍息时左脚顺脚尖方向伸出约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。

**3、向右看齐，向前看**

口令：“向右看——齐”。

动作要领：听到口令，基准兵不动，其他学生向右转头，眼睛看向右邻学生腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视本人以右第三人为度。听到“向前—看”的口令，迅速将头转正，恢复立正姿势。

**4、一列成二列及还原**

动作领要：变队前，先报数。(一至二报数)。听到口令，单数学生不动，双数学生左脚后退一步，右脚（不靠拢左）向右跨一步，,不停横跨一步，左脚向右脚并拢，站在单数学生之后，自行对正、看齐；还原由一列横队听到口令，双数学生左脚向左跨一步，右脚（不靠拢左脚），向前一步，左脚向右脚并拢，站在单数学生左侧，自行看齐。

**5、向左转、向右转、向后转**

（1）向右（左）转：其口令为：“向右（左）——转”！

动作要领：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前脚掌同时用力，使身体协调一致向左（右）转90度，身体重心落在右（左）脚，左（右）脚靠拢左（右）成立正姿势。转动和靠脚时两腿挺直，上体保持立正姿势不变。

（2）向后转：其口令为：“向后——转”！

动作要领：按照向右转的要领向后转180度，身体不能晃动。