

Kniendstellung

Sicher wird oft mit Recht behauptet, dass die Kniendstellung rein technisch gesehen die am schwierigsten zu erlernende Anschlagsart sei. Einerseits ist der Anschlag nicht mehr so stabil wie in der Liegendstellung und andererseits müssen die Kniendresultate nahe den Liegend-Ergebnissen sein.



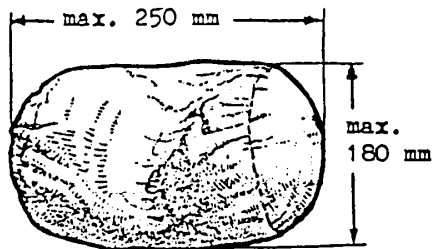
Es wäre bestimmt falsch, wenn man einem Schützen sagen würde, dass er die erfolgreiche Kniendstellung von einem anderen Schützen kopieren müsse. Auch wenn es so aussieht, dass die Beiden gleich gewachsen sind, so bestehen doch noch Unterschiede, die berücksichtigt werden müssen. Deshalb sollte man so an die Kniendstellung herangehen, indem man die Prinzipien von guten Kniend-Schützen studiert und dann versucht, wie diese, für sich selbst am besten angewendet werden können.

Folgende Grundsätze haben jedoch für den Kniendanschlag allgemeine Gültigkeit und sollten beachtet werden:

- ◆ Das durch Körper und Gewehr gebildete System muss durch ideale Verlagerung des Schwerpunktes über den Auflageflächen ohne Muskelkraft im Gleichgewicht gehalten werden können.
- ◆ Die Kopfhaltung muss ein einwandfreies Funktionieren des Sehapparates ermöglichen. Also dürfen wir keine Druckstellen im Nackenbereiche haben und ein gerader Durchblick durch die Visiervorrichtung sollte sicher gestellt sein.

Der Aufbau einer guten Kniendstellung:

Beginnen wir mit den **Kniend-Kissen** oder besser gesagt ,mit der **Kniend-Rolle**. Hier kann bereits ein Unterschied gemacht werden, indem ein Schütze mit einem langen Oberkörper etwas weniger - und ein Schütze mit einem kurzen Oberkörper etwas mehr Füllmaterial in die Kniend-Rolle gibt. Im allgemeinen sollte diese aber nicht fest gestopft sein. Bevor man hinkniet, wird in der Mitte der Kniendrolle ein „V“ geformt, um dem Fuss mehr Halt zu geben. Die Bodenhöhe dieses „V“ ist, wie bereits erwähnt, eine Möglichkeit, die Position anzupassen.

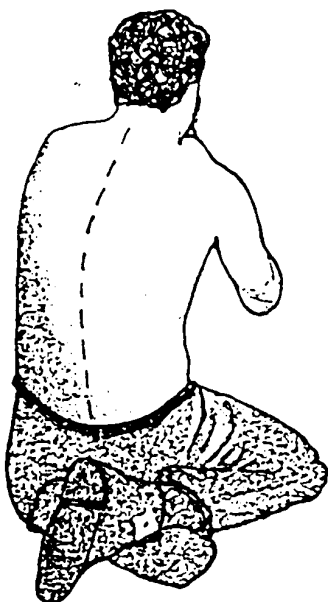


Hat der rechte Fuss seine richtige Lage gefunden, so erfolgt das Hinsetzen. Die Ferse liegt unter der Mitte oder unter der rechten Seite des Gesässes. Fast das ganze Körpergewicht liegt auf dem rechten Fuss, welcher seinerseits auf der Kniend-Rolle ruht. Der Winkel des rechten Oberschenkels zur Schusslinie ist so zu wählen, dass nirgends Spannungen entstehen. Nun wird der Rücken ausgerichtet; ein sehr schwieriger Schritt. Das muss so erfolgen, dass der Rumpf fest, jedoch ohne die geringste Muskelspannung über den Stützflächen liegt.

Die beiden extremen Möglichkeiten, den Rumpf zu festigen sind:

- ◆ Wirbelsäule gerade halten, indem sie direkt über dem rechten Fuss ruht,
- oder
- ◆ Wirbelsäule gebeugt lassen, indem Kopf und Schultern nach unten und vorne fallen.

Die akzeptabelste Technik ist, Kopf und Schultern leicht nach vorne zu rollen, bis der Rücken in seiner gebeugten Haltung durch die Rückensehnen gehalten wird.



Das bei schlechtem Halten im Kniend-Anschlag so häufig auftretende seitliche Bewegen wird oftmals durch eine Rückenhaltung verursacht, bei der das Körpergewicht nicht richtig

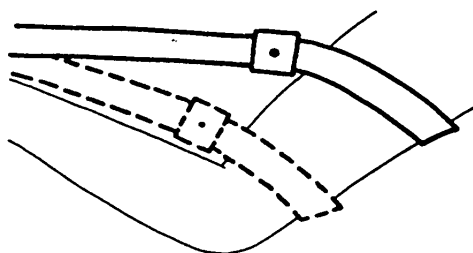
ausbalanciert wird. Muss die Wirbelsäule von den Rückenmuskeln in der vorgegebenen Stellung gehalten werden, oder ruht das Körpergewicht nicht auf den entsprechenden Stützflächen, so dass die Muskeln den Körper in der richtigen Stellung halten, setzen diese Horizontalbewegungen ein.



Diese Situation lässt sich am besten lösen, indem die Stellung so aufgebaut wird, dass zunächst die Körperhaltung fixiert wird und dann alle anderen Stellungen festgelegt werden. Plaziert der Schütze zuerst Beine, Arme oder Gewehr, dann hat er eine schlechte Rumpfhaltung und folglich schlechten Halt. Ist die Rumpfhaltung festgelegt, können der linke Arm und das linke Bein in die richtige Lage gebracht werden. Der linke Arm und das linke Bein dienen als Stütze, die das Gewehr und einen kleinen Teil des oberen Körpergewichtes trägt. Fast das gesamte Körpergewicht sollte aber über dem rechten Fuss liegen. Der linke Fuss sollte leicht links versetzt vor dem Körper stehen. Der Fuss selbst ist nach rechts gedreht. Damit werden die Muskelbänder des Fussgelenkes herum angespannt, was eine Fixierung des Gelenkes bewirkt.

Nur zur Ausgangslage sollte das linke Unterbein im Winkel von 90° zum Boden stehen. Der Grund hierfür ist, dass die Bewegung des linken Fusses nach vorne oder nach hinten ein wichtiger Faktor ist, verschiedene Körperproportionen auszugleichen.

Früher wurde dem Schützen beigebracht, seinen linken Ellbogen an einem bestimmten Punkt auf dem Knie aufzustützen, im allgemeinen auf oder direkt vor dem Knie. Seit man aber weiss, dass bei dem Versuch, den linken Ellbogen auf einen bestimmten Punkt zu stützen, sich der Körper bewegt, ist man dazu übergegangen, den Rumpf in seiner Haltung über dem rechten Fuss zu belassen und den Ellbogen einfach fallen zu lassen: vor, auf oder hinter das Knie. Das Wichtigste dabei ist grundsätzlich, die Rumpfhaltung nicht zu verändern.



Wenn das richtige "Hinsetzen" abgeschlossen ist, wird der Gewehriemen befestigt. Gegenüber dem Liegendanschlag wird die vordere Riemenöse normalerweise 3-5 cm näher zum Abzug verschoben. Das Befestigen der Riemenschlaufe am linken Arm wird erst vorgenommen, wenn diese wirklich am richtigen Platz sitzt. Der Druck oder der Zug des Riemens muss auf der inneren und auf der äusseren Seite des Armes gleich stark sein. Die Schlaufe sollte sehr hoch oder sehr tief liegen, also ober- oder unterhalb des Oberarmmuskels. Der linke Arm und das Gewehr müssen mit dem Riemen zu einem einheitlichen System verbunden werden, damit die ruhige Lage der Waffe gewährleistet wird.

Jegliche Muskelspannung im linken Arm ist zu vermeiden, da man sonst mit "verschlagenen" Schüssen rechnen muss. Der Schiessriemen kann am Oberarm, unterhalb oder oberhalb des Armmuskels befestigt werden. Diese beiden Riemenstellungen sind zu bevorzugen, weil dabei der Pulsschlag am wenigsten verspürt wird. Ferner ist darauf zu achten, dass die Riemen Spannung nicht zu gross ist, weil sonst die Blutzirkulation im Arm beeinträchtigt wird und sich dadurch der Pulsschlag merklich stärker bemerkbar macht.



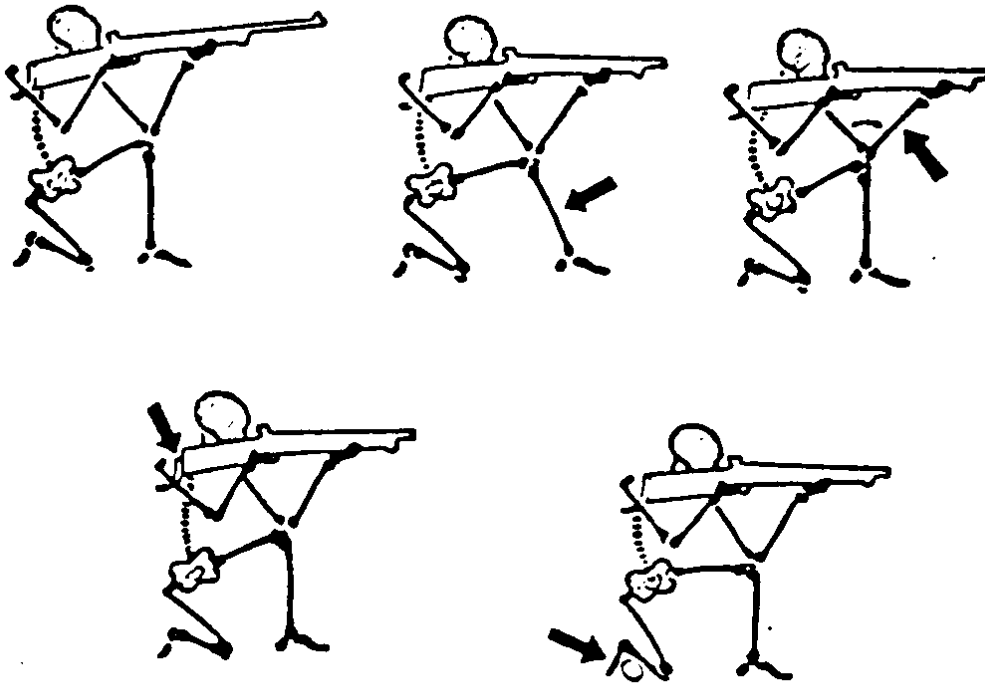
Beim Anschlagen des Gewehres hängt die Platzierung der Kolbenkappe an der Schulter weitgehend von der Kopfhaltung ab. Der Kopf sollte leicht nach vorne geneigt sein, damit die Schultern leichter nach vorne fallen können. Dann wird das Gewehr so angelegt, dass die Kopfhaltung nicht mehr verändert wird. Es kann nötig sein, das Gewehr nach links zu kippen, um eine Veränderung der Kopfhaltung zu vermeiden. Zuerst sollte grundsätzlich die Kopfhaltung festgelegt und dann das Gewehr ausgerichtet werden.

Es ist vorteilhaft, wenn der Körper soweit wie möglich zum Ziel hin gedreht ist. Im Idealfall würden die Schultern 20 bis 30 Grad von der Zielachse abgedreht sein.

Um jetzt noch notwendige Stellungskorrekturen vornehmen zu können, müssen die "Veränderlichen" zu Hilfe genommen werden, die weder eine Körper- noch eine Kopfhaltungsänderung bewirken. Es handelt sich dabei um:

- ◆ Die linke Kniehöhe,
- ◆ Die Position der linken Hand am Gewehr,
- ◆ Die Handstopposition,
- ◆ Die Kolbenkappe
- ◆ und die Höhe der Kniend-Rolle.

Diese Veränderlichen Faktoren sollten genügend Korrekturspielraum bietenden Kniendanschlag genau auszurichten, so dass die Waffe spannungsfrei und ruhig auf das Zentrum ausgerichtet liegt.



Zum Schluss wird mit der rechten Hand der Pistolengriff mit Kraft umfasst. Der rechte Ellbogen wird ohne Muskelspannung hängen gelassen. Es gibt auch eine Theorie, die besagt, dass der rechte Ellbogen im Winkel von etwa 45 Grad vom Körper weggehalten werden soll. Dadurch werden die Arm- und Schultermuskeln leicht angespannt und so die Kontrolle über sie erhöht.

Ist die endgültige Stellung eingenommen, muss das Gleichgewicht hergestellt werden. Gleichgewicht heisst beim Schiessen natürlich, zentrieren der nach unten wirkenden Kraft des Körpers-Gewehr-Systems auf die Stützflächen des betreffenden Anschlags. Beim Kniendanschlag spricht man allgemein von drei Stützflächen: **linker Fuss, rechter Fuss und rechtes Knie**. Nach neueren Erkenntnissen sind es jedoch nur zwei aktive Stützflächen, die praktisch das ganze Gewicht des Systems tragen. Es sind dies der rechte Fuss, auf dem das meiste Körpergewicht ruht, und der linke Fuss, der das Gewicht von Gewehr, Arm und Bein sowie einen geringen Teil des Oberkörpers trägt. Der Schütze muss daher sorgfältig darauf achten, das Gewicht des Körper-Gewehr-Systems über diese beiden Stützflächen auszubalancieren.

Der letzte Schritt vom Aufbau des Kniendanschlages ist die Ausrichtung der Gesamtstellung auf das Ziel.

Jeder Kniendanschlag hat nur einen relativ kleinen natürlichen Zielpunktbereich. Die Gesamtstellung sollte so gedreht werden, dass der natürliche Zielpunkt des Anschlages auf das Ziel zentriert ist, was aber erst nach abgeschlossenem Anschlagsaufbau erfolgt.

Nun noch ein paar Bemerkungen zum Einstellen der Waffe: Merkt man nach den ersten Probeschüssen, dass das Gewehr bei der Schussabgabe anders als normal ausschlägt, muss der Grund unbedingt gesucht werden. Millimetergenaues Einstellen der Waffe ist für das Erreichen von hohen Kniendresultaten unerlässlich. Es ist empfehlenswert, an Schaft, Kolbenkappe, Riemen usw. Markierungen für die Grobeinstellung anzubringen. Von diesen Markierungen ausgehend kann dann jeweils die Feineinstellung der Waffe vorgenommen werden.

Wenn dieser Anschlag erst einmal gut entwickelt ist können sehr hohe Resultate erzielt werden.