Trainingseinheit 10

Trockentraining
(Aufbau Kniendanschlag)

45 Minuten

Grundlagen des Kniendanschlags

(für Rechtsschützen)

Kopf	Ohne aktiven Druck Blick durch Dioptermitte möglich? Ist der Abstand zum Diopter ausreichend (ca. zwei Finger breit)?
Oberkörper	Gewehr nah genug? Oberkörperhaltung aufrecht? Gewichtsverlagerung auf die Kniendrolle? Bauch- und Rückenmuskulatur entspannt?
Rechte Arm	Schaftkappenkontakt in der Schulter vollständig?
Rechte Hand	Abzugshand gerade und Abzugsfinger im 90° Winkel zur Schussachse?
Linke Arm	Korrekte Position des linken Ellenbogens überprüft? Zieht Riemen von hinten? Bilden linke Schulter, linker Ellenbogen und linke Hand eine Linie?
Linke Hand	Läuft Schaft über Daumenballen?
Rechtes Bein	Auflagepunkt Gesäßmitte? Nimmt rechte Verse das Körpergewicht auf? Richtiger Sitz auf der Kniendrolle (in Kuhle)? Sohlenkante gerade?
Linkes Bein	Bildet Kniendrolle, linker Fuß und Scheibe eine Linie? Kein Druck durch die Schießhose im Leistenbereich? Steht Bein ohne aktive Muskelspannung stabil ohne zu kippen?

Vorbereitung:
Lese dir die beigefügten Informationen zum Kniendanschlag zunächst aufmerksam durch, bevor Du mit den nachfolgenden Übungen beginnst.

Ziehe Deine komplette Schießbekleidung an und bearbeite anschließend die nachfolgenden Übungen der Reihe nach.

Trainingseinheit 10

Trockentraining
(Aufbau Kniendanschlag)

45 Minuten

① Anschlagsaufbau ohne Sportgerät

Übung 1:

Baue den Knienanschlag zunächst ohne Sportgerät auf. Beantworte dir selbst dabei folgende Fragen:

- Wurde die Kniendrolle korrekt hingelegt?
- Ist der Fuß richtig auf der Kniendrolle abgelegt?
- Sitzt das Gesäß stabil auf der Ferse?
- Steht die Fußsohne aufrecht und stabil?
- Bilden Kniendrolle, Ferse des Stützbeins und Scheibe eine Linie?
- Stimmt die Stellung des Stützbeins?
- Befindet sich der Stützellenbogen an der richtigen Position?
- Ist der Oberkörper aufrecht?

Wenn du sicher bist, dass du alle aufgelisteten Punkte richtig machst, bleibe sitzen und fahre mit Übung 2 fort.

② Anschlagsaufbau mit Sportgerät

Übung 2:

Nehme dein Sportgewehr hinzu. Hänge den Riemen ein und gehe in den Kniendanschlag. Gehe den Anschlag von Kopf bis Fuß durch und kontrolliere dabei alle Körperteile mit der auf der Vorderseite abgedruckten Liste.

Wenn du sicher bist, dass du alle aufgelisteten Punkte richtig machst, stehe auf, mach 3 Minuten Pause und fahre mit Übung 3 fort.

③ Trockenschüsse

Übung 3:

Positioniere eine Kamera so, dass diese dich von vorne filmt. Auf der Aufnahme muss dein ganzer Körper zu sehen sein. Baue dann den Knienanschlag erneut zunächst ohne und dann mit Sportgewehr auf. Mache 10 Trockenschüsse und achte darauf, ob der Anschlag stabil bleibt!

Schaue dir das Video anschließend an und beurteile selbst, ob …

- sich der Körper aufrecht über der Kniendrolle befindet
- der Oberkörper sich im Anschlag nicht bewegt
- der Stützfuß immer gleich, aufrecht und stabil steht
- der Stützfuß sich im Anschlag nicht bewegt
- sich die Stellung der Stützhand nicht verändert
- der Kopf gleichmäßig auf der Schaftbacke abgelegt wird.

Alternative:
Sende das Video an deinen Trainer und bespreche dies mit ihm.

Trainingseinheit 10

Trockentraining
(Aufbau Kniendanschlag)

45 Minuten

Grundlagen des Gewehrschießens

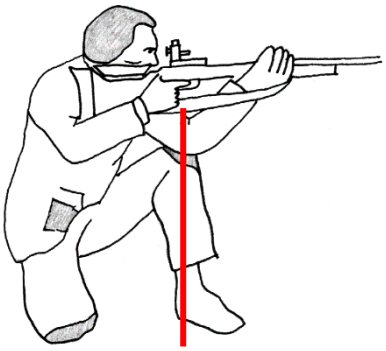
Kniendanschlag

rechter Fuß:

- eine gedachte Linie zwischen rechter Fußspitze und rechtem Knie sollte ca. im 30-65 Grad Winkel zur Schussrichtung liegen
- im Bereich des ersten Drittels bis zur Mitte der Kniendrolle wird eine Kuhle geformt, in welcher der rechte Fuß bequem aufliegt. Die Kuhle soll dem Anschlag nach hinten Stabilität verleihen
- die Kniendrolle wird so am rechten Fuß platziert, dass sowohl die rechte Fußspitze als auch das rechte Knie einen guten Kontakt zur Unterlage hat. Gerade der Kontakt von linker Fußspitze zur Unterlage ist sehr wichtig, da nicht nur über die Kniendrolle das Gewicht auf die Unterlage übertragen wird, sondern auch über die Fußsohle
- die Füllmenge der Kniendrolle ist abhängig von der Fußgröße
- die Fußspitze wird flach mit der Kante des Schießschuhes auf die Unterlage aufgesetzt. Auf keinen Fall sollte der Fuß nach hinten abkippen können

linker Fuß:

- der linke Fuß ist entscheidend für die Stabilität, denn er bildet den Unterbau für den Stützarm
- Kniendrolle, linke Verse und Scheibe liegen auf einer gedachten Linie
- der Unterschenkel steht senkrecht oder leicht nach vorne versetzt auf dem Boden
- eine Stellung des Unterschenkels hinter der Senkrechten ist aus statischen Gründen nicht zu empfehlen
- das nach innen drehen des linker Fußes kann die Stabilität erhöhen
- der linke Fuß muss mit der gesamten Fläche auf der Unterlage aufliegen



Körperschwerpunkt:

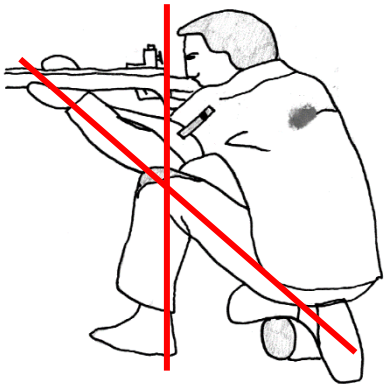
- der Schwerpunkt von Gewehr und Körper sollte auf der Linie zwischen Kniendrolle und linkem Fuß liegen
- bei einem aufrechten Anschlag, ist das Hauptgewicht auf der Kniendrolle. Der Körperschwerpunkt ist relativ hoch, dadurch kann jedoch eine entspannte Kopf- und Schulterstellung erreicht werden.
- bei einem nach vorne geneigten Anschlag, liegt der Schwerpunkt des Anschlages etwas mehr in Richtung linkem Fuß. Der Körperschwerpunkt ist niedriger. Dem Rückstoß kann mehr Körpermasse entgegengesetzt werden.

Trainingseinheit 10

Trockentraining
(Aufbau Kniendanschlag)

45 Minuten

linker Arm:



- er überträgt die Last des Gewehres über den linken Unterschenkel zum Boden
- der Ellenbogen kann auf dem Knie in der Mulde zwischen Kniescheibe und Oberschenkel oder hinter dem Knie auf dem Oberschenkel aufgesetzt werden. Setzt man den Ellenbogen auf den Oberschenkel wird der Anschlag aufrechter und die Kontaktfläche Ellenbogen / Unterarm zum Oberschenkel größer.
- die Einstellung des Handstops und des Riemens beeinflussen den Druck auf die Schulter und der linken Hand und sind von den Körpermaßen abhängig
- der Riemen entlastet den linken Arm von aktiver Muskelarbeit
- der Riemen kann oberhalb oder unterhalb der rückwärtigen Oberarmmuskulatur befestigt werden. Viele Sportler beevorzugen die Position oberhalb des Oberarmmuskels. Die Durchblutung des Armes darf durch den Riemenzug nicht zu sehr beeinträchtigt werden. Der Puls darf über den Riemen nicht auf das Gewehr übertragen werden können.
- der Schießriemen muss so befestigt werden, dass er während dem Schießen nicht verrutschen kann
- betrachtet man den Anschlag von vorne, steht der linke Unterschenkel senkrecht unter dem linken Arm (Unterarm und Unterschenkel bilden eine Linie)

rechter Arm:

- die rechte Hand hat keine Haltefunktion
- das Handgelenk sollte gerade sein
- die rechte Hand umschließt den Pistolengriff (Wasserflasche)

Trainingseinheit 10

Trockentraining
(Aufbau Kniendanschlag)

45 Minuten

Aufbauanleitung für den Kniendanschlag

(für Rechtsschützen)

1. Anschlag aufbauen ohne Waffe

a) Richtige Position der Rolle festlegen! (Anschlag in alle Richtungen mittig auf dem Stand)
b) Füllung der Rolle richtig? (Material, Menge)
c) Sitz auf der Rolle richtig? (in Kuhle, die sich in der vorderen Hälfte der Rolle befinden sollte)
d) Sitz auf der Ferse richtig? (genau zwischen den zwei Gesäßbacken, in Verlängerung der Wirbelsäule, trägt Hauptlast und gibt diese über die Sohle und Kniendrolle an den Boden weiter)
e) Sohlenkannte parallel zum Boden?
f) Position des linken Fußes Richtig? (Kniendrolle, linke Ferse und Scheibe sollten auf einer Linie sein)
g) Korrekte Position des linken Ellenbogens?

vor/auf dem Knie	hinter dem Knie
Je nach Hebelverhältnis Unter-/Oberarm ist eine zu starke Verlagerung des Körper-gewichts Richtung Scheibe und dadurch eine evtl. Instabilität des Anschlags möglich.	Gewicht wird nach hinten verlagert, Höhenverlust wird durch Schaftkappe in Verbindung mit hoher Visierlinienerhöhung oder Vorderschafterhöhung ausgeglichen.

h) Oberkörper aufrecht? Gewicht nach links / hinten auf gedachte Linie Kniendrolle → linke Verse → Scheibe verlagert (hohe Last auf der Kniendrolle, geringe Last auf linkem Knie)?

Recht Hand fasst den linken Unterarm, Augen schließen und nacheinander alle Muskelgruppen auf Entspannung prüfen. Dabei die Stellung des linken Fußes (Position und Drehung der Fußspitze) ausbalancieren. So lange probieren, bis bei entspannter Muskulatur die Stellung stabil ist.

2. Anschlag aufbauen mit Waffe

In den Anschlag gehen → Augen schließen → darauf achten, dass alle Muskelgruppen so entspannt wie möglich sind → Ist bei entspannter Muskulatur der Anschlag nicht stabil, so muss die Stellung des linken Fußes korrigiert werden, bis der Anschlag wieder so stabil ist, wie zuvor ohne Waffe.

a) Läuft der Schaft über den Daumenballen der linken Hand?
b) Ist der Schaftkappenkontakt in der rechten Schulter vollständig?
c) Liegt der Kopf ohne aktiven Druck auf der Schaftbacke?
d) Ist der Blick durch die Dioptermitte ohne Druck (Korrektur der Kopflage) möglich?
e) Stimmt die Verkantung? (→ Gerade oder leicht nach links zum Schützen → Auf keinen Fall nach rechts Verkannten!)
f) Stimmt die Riemenlänge? (→ Beeinflusst Hand- / Schulterdruck und Höhe)
g) Stimmt der Riemenzug? (→ Sollte von hinten kommen, nicht die Schlagader abdrücken!)
h) Ist das Gewehr nahe genug am Körper?
i) Ist der Abstand zum Diopter ausreichend (ca. zwei Finger breit)?

3. Nullpunktkontrolle

In Anschlag gehen => Atmung => Kontrolle Muskelspannung => Blick durch Diopter und Kornbewegung beobachten => Feinkorrektur falls nötig => Atmung wird flacher => Endung immer in der 10 => nicht mehr atmen => Blick weg Diopter abwenden => Warten bis Körperschwankungen völlig weg und Waffe ruhig => Blick durchs Diopter => Ringkorn sollte jetzt auf der 10 stehen (wenn nicht Anschlag entsprechend auf Ziel ausrichten)

Nullpunktkontrolle mehrmals wiederholen (auch wenn Waffe gleich beim ersten am auf die 10 zeigt).

4. Nullpunktkontrolle und optimaler Schussablauf

Gewichtsverteilung (Gewichtsverlagerung) mit größter Sorgfalt gewählt und beobachtet werden, da hiervon die Stabilität des Anschlages abhängt.

In Anschlag gehen => Atmung => Kontrolle Muskelspannung => Blick durch Diopter und Kornbewegung beobachten => Feinkorrektur falls nötig => Atmung wird flacher => nicht mehr atmen => Zielen, Druck verstärken => Schussabgabe => Springen der Waffe beobachten!!!

Quelle: LLZ Baden-Württemberg, Helmut Hoffmann