

# Senior, knælende

*Tekst, foto og lay-out; Tommy S. Haun · Model; Dennis Holm*

**Denne skydestilling kan anvendes af alle ung- og senior-skytter**

*Linksskytter skal læse ordet højre som venstre.*

## Teknisk svær stilling

Den knælende skydestilling er den sværeste vi har. Det skyldes, at der er mange ting der skal falde på plads inden man har fundet den rigtige stilling. Man har behov for en del hjælpemidler for at kunne sidde ordentlig i stillingen, men når den først er fundet, kan man faktisk skyde lige så meget i knælende som i liggende.

## Udstyret

Af udstyr, er det vigtigste en knælepude. Det må ikke være et sammenrullet stykke gulvtæppe, eller en måtte man bare ruller sammen når man skal bruge den. Knælepuden skal overholde Skyttebogens regler, og være i et let bøjeligt materiale. Indmaden skal være kork-granulat, korn, ris, græsfrø, ærter eller lign.

Ved at investere i en

ordentlig knælepude, hjælper man sig selv utroligt meget.

Ud over en knælepude, er det en god ide, at have en skydehandske, rem, et par solide støvler/sko, og evt. en god skydejakke der passer hen over skulderen.

## Stillingen

Når man indtager grundstillingen, skal man tage retning mod skiven, og derefter stille sig ca. 45 grader i forhold til skudretningen.

Man stiller sig bagved knælepuden, som der på forhånd er lagt en rille i, hvor man skal have vristen til at ligge. Knælepuden skal ligge et par cm. foran højre fod, og i samme vinkel som man står med højre fod.

Nu tager man et naturligt skridt fremad med venstre ben i retning mod skiven, samtidig med at man bøjer ned i knæene, og sætter sig lodret oven på knælepuden. Hold ved knælepuden samtidig med at du sætter dig ned på den.

Venstre fod placeres parallel med højre lår, og med ca. en skuldersbredde fra højre lår, og over til venstre fod.



*Tag et skridt fremad, og ud mod skiven med venstre ben, sørg for at holde højre ben i en vinkel på ca. 45 grader i forhold til skudretningen.*



*Lav en rille i knælepuden, der hvor vristen skal ligge med et håndkantslag*



*Højre fod placeres midt på knælepuden i rillen*



*Højre fod holdes lodret, og man sætter sig ned oven på hælen*



*Hælen skal mellem balderne, foden lodret, og tåspidsen fladt i gulvet*

# SERIE

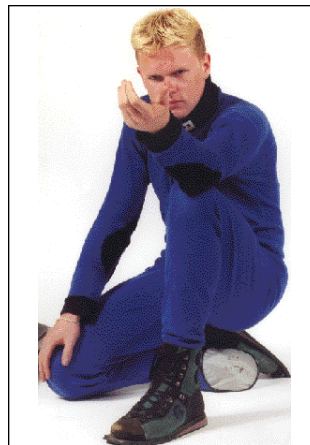
## SKYDESTILLINGER



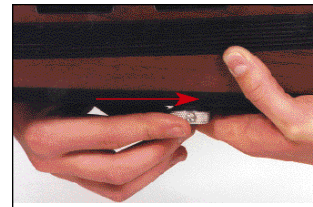
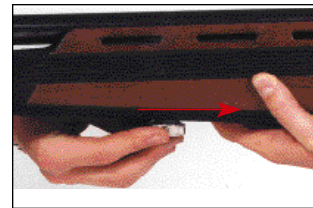
Siddende ret op og ned, kan man mærke om tyngdepunktet ligger lige oven på knælepuden.



Placer venstre albuespids ca. 5 cm. foran eller bagved knæskallen.



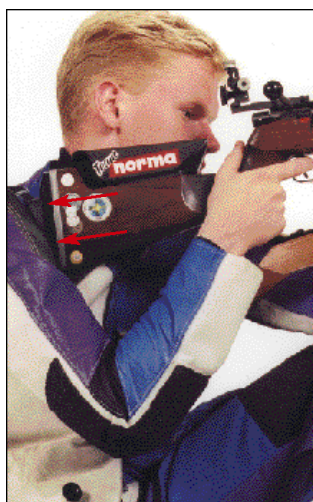
Se ud gennem venstre hånds håndrod på skiven for at kontrollere stillingen



Skub håndstoppet helt ind til hånden



Se på kolbekappen når den skal placeres i skulderen



Pres kolbekappen tilbage mod skulderen i et let pres med højre hånd

Højre fods vrist skal ligge oven på knælepuden, og tåspidsen skal gå lodret ned i gulvet. Hælen placeres midt mellem balderne. For at det ikke skal gøre ondt i starten, kan man sy en polstring på bukserne der hvor hælen skal være. (Polstringen må ikke overstige 10 mm. i tykkelsen).

### Venstre knæ/albue

Venstre albue kan placeres to forskellige steder, foran knæskallen eller bagved knæskallen.

Hvis man ligger den bagved knæskallen kommer man dog langt tilbage i stillingen, det vil derfor være bedst at placere den foran knæskallen. På den måde kommer

man til at læne sig lidt forover i stillingen, og især på langdistance er det en fordel, da man kan få mere af kroppen til at optage rekyl.

Hvis man placerer albuespidsen nøjagtigt oven på knæskallen, vil det hele køre rundt som en kugleleje, og vil virke meget ustabil.

Sørg for at holde venstre knæ og venstre albue lodret over venstre fod, venstre underben kan flyttes lidt fremad, hvis man har meget lange ben, men helst ikke over 15 grader fra lodret.

Ved at se ud gennem venstre håndrod på skiven, kan man se om grovindretningen er på plads. Hvis den ikke er der, så ret ind ved at dreje

omkring knælepuden, det er der tyngdepunktet ligger. Hvis den er helt gal, så rejser man sig igen, og prøver forfra.

### Placering af riffel

Først skal kolbekappen justeres til enten neutral, eller imellem neutral og bund, alt efter ens fysik og hvor det føles behageligt, uden at man løfter højre skulder op.

Nu løfter man riflen op i venstre hånd, samtidig med at man placerer venstre albue foran venstre knæ. Derefter placeres kolbekappen ind i skulderen, det samme sted som i liggende skydestilling, (ved den naturlige hulning der er inde i skulderen).

Husk at se på kolbekappen når den placeres, således man er sikker på at det bliver samme sted hver gang.

Tag ved pistolgrebet med hånden, og pres let tilbage mod skulderen.

### Håndstoppet

Venstre hånds placering på skæftet findes ved, at skubbe hånden frem og tilbage på skæftet, samtidig med, at man sigter på skiven. På den måde finder man højden på stillingen, og hvor håndstoppet skal placeres.

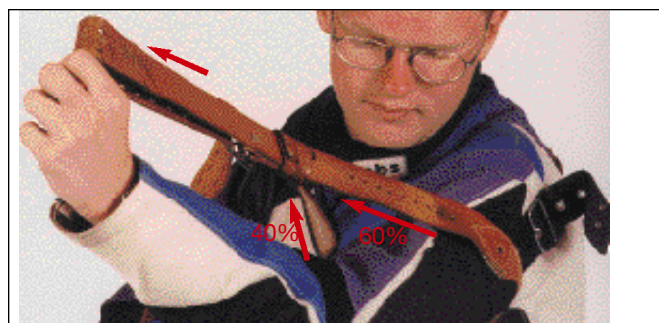
Håndstoppet skubbes derefter helt hen til hånden. Hvis det er første gang man prøver, vil det være en god ide,



Træk remmen op over krogen



Stram remmen omkring armen



Træk remmen ud med venstre hånd og kontroller trækket på begge remme.

# SERIE SKYDESTILLINGER

at få en til at hjælpe sig med det.

## Remmen

Remmen skal sidde solidt omkring krogen, og trækkes derefter ud i den samme vinkel som skydestillingen.

Remmen strammes derefter tilpas ind. Den må ikke sidde for stram om armen.

Kontroller, når man trækker i remmen med venstre hånd, at den trækker lidt mere på den øverste rem end på den nederste, dermed risikere man ikke, at man strammer remmen om pulsåren som sidder på undersiden af overarmen ved biceps-musklen. Pulsen forplanter sig derefter ud gennem remmen til riflen.

Remmen sættes på håndstoppet, og justeres i længden til den bærer riflens vægt, uden at man bruger muskeltkraft til at holde den. Kontroller ved at mærke efter på remmen, om den er tilpas stram. Den må ikke være for løs, men heller ikke for stram.

Kontroller stillingen ved at slippe riflen med højre hånd, og lade højre arm falde afslappet ned. Hvis man stadig sigter på skiven, er stillingen korrekt, og remmen tilpas stram. Hvis sigtemidlerne ikke står på skiven, skal man flytte på kroppen som under grovindretningen, omkring knælepuden. Kontroller stillingen igen.

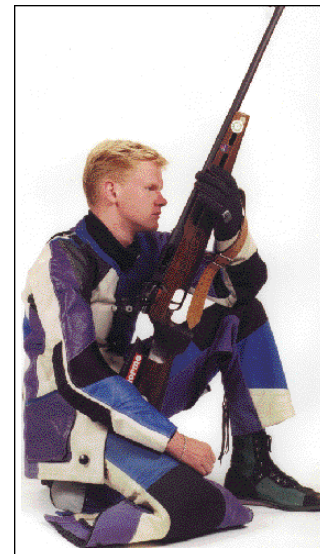


Riflens balancepunkt skal ligge lodret over venstre knæ, og gå ned gennem venstre ben til foden. Den stiplede linie, viser balancepunktet for riflen.

Det er ikke hensigtsmæssig at venstre ben overstiger en vinkel på mere end 15 grader fra lodret, da stillingen ellers bliver meget ustabil.



De tre støtte-punkter med balancepunktet for stillingen midt i trekanten. De stiplede linier fører ind til balancepunktet



Hvilestillingen

## C H E C K L I S T E

1. Stå med 45 grader i retning mod skiverne
2. Et skridt fremad mod skiven med venstre ben
3. Højre ben holdes i de 45 grader
4. Venstre fod pærellel med højre lår
5. Højre fods vrist ligger oven på knælepuden i rillen
6. Venstre albue foran eller bagved venstre knæ
7. Kolbekappen skal stå mellem neutral og bund
8. Kontroller placering af kolbekappe i skulderen, **HVER GANG**
9. Fast tag i pistolgrebet, brug pistolgrebet til at presse kolbekappen ind i skulderen
10. Højre arm/albue skal falde løst og naturligt ned hver gang
11. Hovedet placeres samme sted på kindpudden hver gang, og holdes så lodret som muligt
12. Kontroller at tyngdepunktet/balancepunktet ligger lige over knælepuden
13. Slap af i skulderne
13. Slap af i alle muskelgrupper

I næste nummer kan du læse om "liggende skydestilling"