Der Ausbildungsweg im Kniendschiessen

Stabilität des äusseren Anschlags

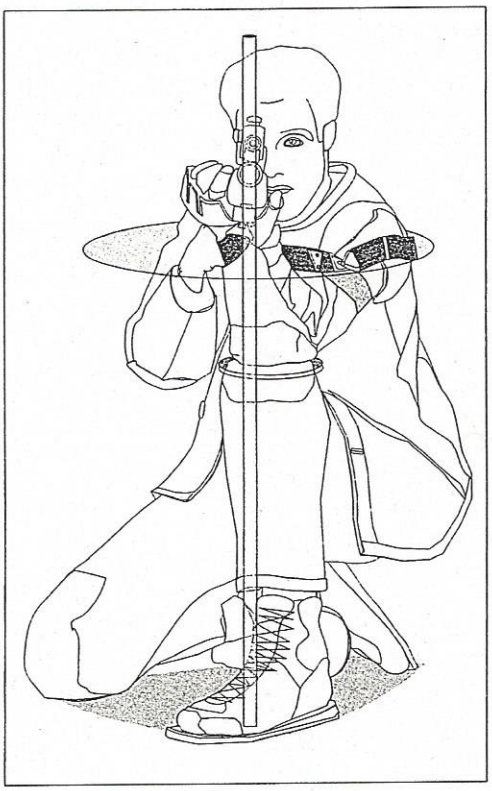
Die zentrale Säule trägt das Gewehr und regelt Höhe und Ausrichtung des Gewehrs. Ideal wäre es, diese Linie als Lot verlaufen zu lassen. Die Elemente von Schuh bis Kopf sollten senkrecht aufeinander aufbauen.
Der Kopf, das Gewehr, der linke Arm und der Riemen stossen von der Seite an diese Achse, ebenso der linke Oberschenkel und die Sohle des linken Fusses. Wirklich senkrecht lässt sich nur das Wadenbein stellen.
Für die übrigen Elemente gilt: so senkrecht wie möglich, so schräg wie nötig. Je weiter sich zum Beispiel der linke Ellbogen unter dem Schaft einfindet, desto mehr vermag er für die Statik zu leisten. Das fühlt sich zunächst «verrenkt» an, zeigt aber deutlich Wirkung. Das Gewehr springt nach dem Auslösen nicht mehr unkontrolliert nach rechts, sondern es steigt nach oben.

Der Schultergürtel umfasst den Ansatz der Schaftkappe, des Schiessriemens und die vorgelagerte linke Hand. Die Schulter wird in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Ziel hin geöffnet. Der linke Oberarm wird leicht unter das Niveau des rechten gesenkt. Der rechte Arm und die Schulter sind entspannt. Die Abzugshand greift fest zu. Linker Ober- und Unterarm sind in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Ellbogen geneigt, ein Richtwert, der bei lang- oder kurzarmigem Körperbau allerdings erheblich abweichen kann.
An der linken Hand laufen Schaft, Riemen und Unterarm zusammen. Der Handstopp bildet den Knotenpunkt. Eine Veränderung wirkt deshalb immer dreifach. Entsprechend sensibel ist die Suche nach der idealen Position.

Eine bequeme Stellung für die linke Hand bleibt ein Wunschtraum. Wenn der Schaftdurchmesser passt, Jacke und Handschuh keine Falten bilden und der Handstopp nur leicht anliegt, lässt sich der Schmerz in Grenzen halten.

Der rechte Unterschenkel dient, zusammen mit der Benützung einer Kniendrolle, als Sitzgelegenheit. Es empfiehlt sich, das Knie, das Fussgelenk auf der Rolle und die Kappe des Schuhs etwa gleich stark zu belasten.
Diese Ausgewogenheit wird durch das Verlagern der Kniendrolle erreicht. Schiebt man die Kniendrolle gegen das Knie, so steigt der Druck auf die Kappe, umgekehrt steigt der Druck auf das Knie. Der Druck auf die Rolle selbst wird durch ihren Durchmesser reguliert. Je dicker die Kniendrolle ist, umso grösser wird der Druck darauf.

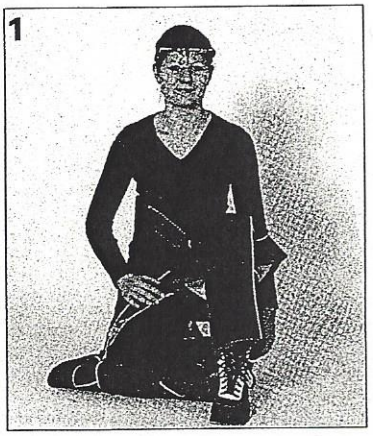
Der Schiessriemen ist ein Fremdkörper, der sich geheimnisvoll um den linken Arm legt. Richtig angebracht und ausreichend gespannt, hilft er das Gewehr tragen. Kleine Zielfehler verleiten die Schützin und den Schützen, mit dem linken Arm zu korrigieren. Dadurch steigen jedoch die Schwankungen, und die Mündung springt bei der Schussauslösung unberechenbar. Hier helfen nur Nullpunktkorrekturen.
Zu den hartnäckigen Problemen im Kniendanschlag zählt das «Pulsieren des Gewehrs». Der linke Oberarm überträgt den Herzschlag auf den Schiessriemen. Die Mündung schwingt im Takt nach links und rechts. Abhilfe oder wenigstens eine Verbesserung bringen Versuche mit einer veränderten Befestigung der Oberarmschlaufe. Die Innenseite des Oberarms sollte entlastet werden, indem der Zug mehr auf die Aussenseite verlagert wird.
Dem Schiessriemen ist vom Zeitpunkt des Einrichtens bis zum letzten Schuss hohe Aufmerksamkeit zu widmen. Durch Rutschen oder Dehnen des Schiessriemens verändert sich der Anschlag ebenfalls.



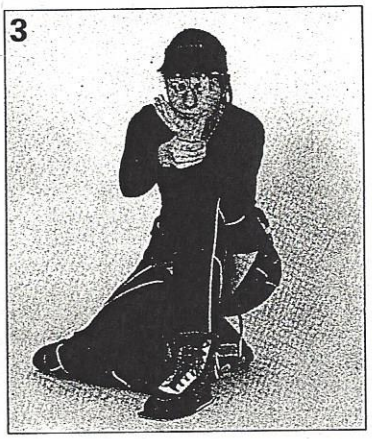
Mit Ellbogen und Knie führt der Anschlag zwei Gelenke zusammen, die nur ungern gegenseitig aufliegen. Beide sind kantig und empfindlich. Erst die doppelte Polsterung von Jacke und Hose erzeugt eine erträgliche Berührung.
Meist findet sich nur ein Punkt, der sich als halbwegs angenehm erweist. Deshalb sind Variationen an diesem Ansatz kaum möglich. Also muss behutsam nach jener Auflage gesucht werden, welche möglichst keine Schmerzen verursacht. Ellbogen und Knie werden anschliessend gemeinsam verschoben.
Wünschenswert ist eine Position nahe der Achse, weil diese der Biomechanik der Schussentwicklung entgegenkommt. Das Gewehr springt senkrechter.

Der linke Fuss ist das Stellglied, womit die Balance des Anschlags und die Ausrichtung des Nullpunkts reguliert werden. Hier lässt sich einiges bewirken: Fuss, Unterschenkel und Knie können in alle Richtungen verstellt und zudem um ihre Achsen verdreht werden.
Es muss herausgefunden werden, welche Drehungen nötig sind, um die gewünschten Veränderungen zu erreichen. Am besten erweist sich hier das Ausprobieren.

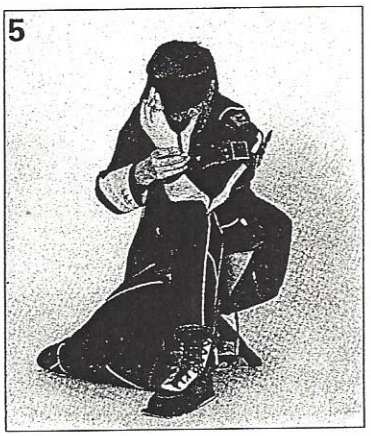
Systematischer Aufbau des Kniendanschlags













Den Aufbau eines Kniendanschlags beginnt man ohne Schiessjacke. Im aufrechten Sitzen werden Rolle, Schuh, Gesäss und Beine platziert (Bild 1). Schon in dieser Haltung lässt sich die Balance gut empfinden und korrigieren.

Danach werden die Arme vorgehalten. Der Kopf sinkt vor (Bild 2). So ergibt sich annähernd die Balance des Anschlags. Das Muskelgefühl erkennt kleine Fehler.

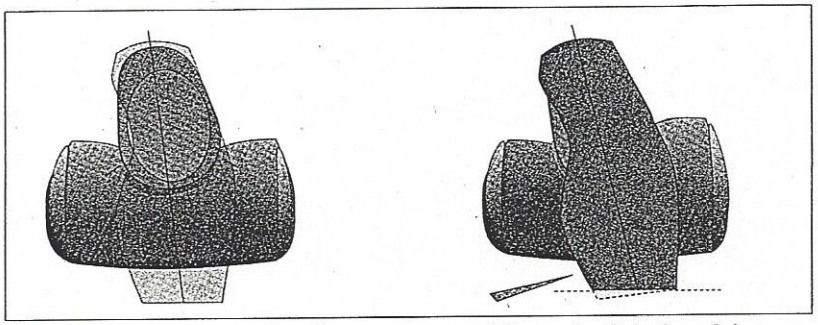
Der Blick durch die Hand prüft, wohin die Ziellinie zeigt. Im Idealfall erscheint die Scheibe zwischen Daumen und Zeigefinger. Bei Abweichungen wird der Anschlag gedreht (Bild 3).

Anschliessend wird dieser Ablauf mit angezogener Schiessjacke wiederholt (Bilder 4–6). Erst wenn die Stellung gefühlsmässig stimmt, wird das Gewehr eingesetzt.

Für das anschliessende Probeschiessen gibt es eine goldene Regel: Falls nach etwa fünf Schüssen keine befriedigende Stellung entstanden ist, soll nochmals aufgestanden und der Aufbau neu begonnen werden. Dies ist die bessere Lösung, als viele Versuche in einer verkrampften Haltung zu erzwingen.

Die Rolle und der Fuss bilden das Fundament im Kniendanschlag. Die Form der Rolle und die Lage des Fusses bilden drei unabdingbare Voraussetzungen dafür.

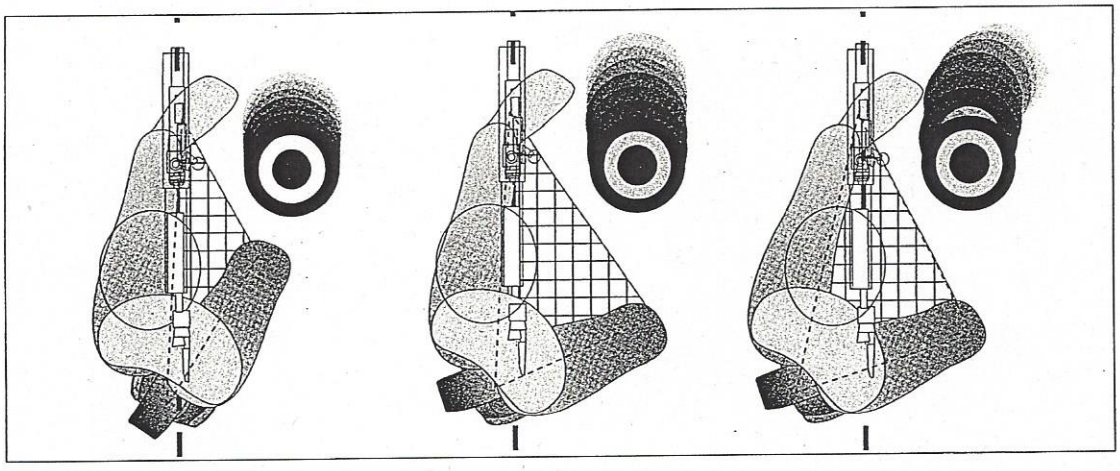
- **Bequemlichkeit:** Wenn der Knöchel auf der Rolle gut abgestützt wird, ist das Körpergewicht über längere Zeit schmerzfrei zu tragen.
- **Statik:** Wenn Rolle, Fuss und Sohlenspitze harmonieren, sitzt man wie auf einem festen Sockel.
- **Balance:** Wenn Rolle, Fuss und Sohlenspitze richtig platziert sind, erhält der Anschlag ein stabiles Gleichgewicht.



Eine Mulde in der Rolle gibt dem Schuh seitlichen Halt und reduziert den Druck.

Wenn der Schuh auf der Spitze steht, wird die Kuppe schräg angeschnitten.

Das rechte Bein ist der «Ausleger» im Kniendanschlag. Es gewährleistet Seitenstabilität. Einsteigende setzen das rechte Knie deshalb meist rechtwinklig nach aussen.
Wenn das angewinkelte rechte Bein direkter auf das Ziel ausgerichtet wird, steigt die Widerstandskraft des Körpers gegen den Rückstoss. Die Mündung springt nach oben, dafür senkrecht. Die Grundfläche wird jedoch schmaler.



Der linke Unterschenkel wird senkrecht gestellt, der Fuss etwa 45 Grad zum rechten Knie hin gedreht, um das Wadenbein zu stabilisieren. Der Winkel des linken Oberschenkels ergibt sich aus den Längenverhältnissen.

Der Oberkörper wird im Becken nach vorne geneigt, ein Kippen um 20–30 Grad ist üblich. Zwischen Bauch und linkem Oberschenkel sollte Raum bleiben. Die Hose wird geöffnet.

Die Rumpfmuskulatur wird weitgehend entspannt. Der linke Ellbogen wird auf dem Knie aufgesetzt. Den Aufsetzpunkt findet man, indem man einen bequemen und schmerzfreien Kontakt sucht. Zwischen Ober- und Unterarm ergibt sich ein Winkel von etwa 90 Grad.

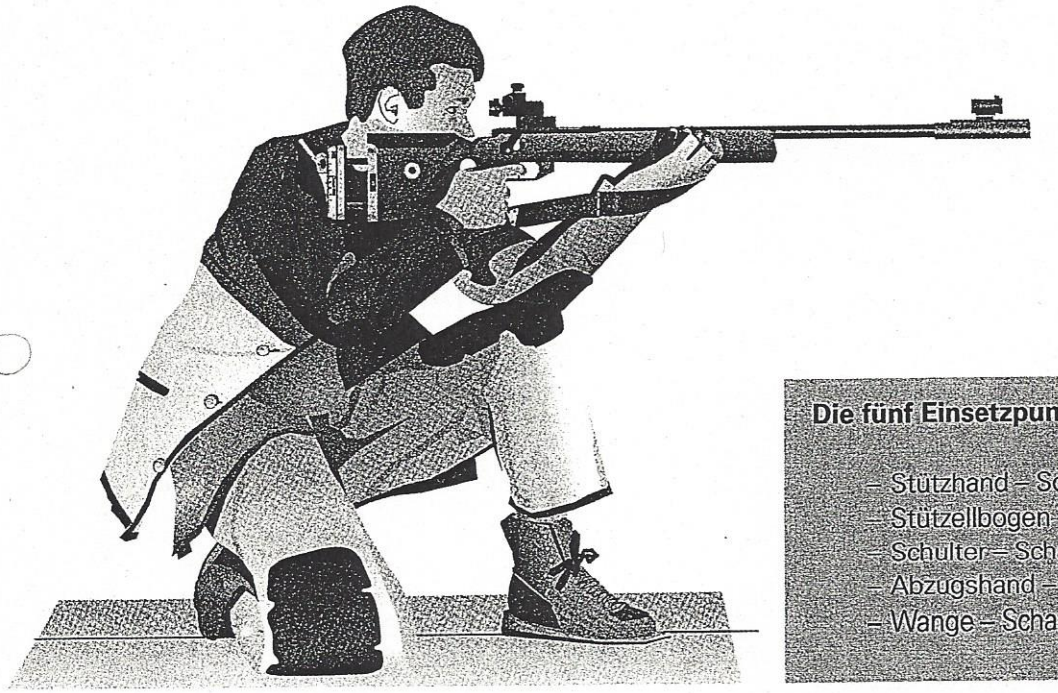
Die rechte Schulter ist entspannt und dadurch leicht gesenkt. Der rechte Arm wird ohne Kraftaufwand gehalten. Das Gelenk der Abzugshand bleibt senkrecht.

Die Schaftlänge wird so eingestellt, dass sie bei kräftigem Zufassen am Gewehrgriff mässigen Druck auf die Schulter erzeugt.

Die Schaftkappe wird der entspannten Position der Schulter angeglichen. Meist befindet sie sich etwas unterhalb der mittleren Position.

Der Kopf liegt entspannt auf der Schaftbacke. Die Höhe der Backenauflage wird so bestimmt, dass der Blick bei bequem aufgelegten Wangenknochen genau in die Visierlinie fällt.

Balance und Entspannung sind die wichtigsten Aspekte des Kniendanschlags. Die Schützin und der Schütze sollten bemüht sein, die Muskelaktivitäten im Anschlag so weit wie möglich zu reduzieren.



Die fünf Einsetzpunkte im Kniendanschlag

- Stützhand – Schaft
- Stützellbogen – Knie
- Schulter – Schaftkappe
- Abzugshand – Gewehrgriff
- Wange – Schaftbackenauflage



Kniendanschlag in der Seitenansicht

Der Pfeil markiert das Lot unter dem Schwerpunkt des Gewehrs. Entlang dieser Linie wird die Höhen- und Seitenausrichtung zum Ziel bestimmt.

Nullpunktkorrekturen

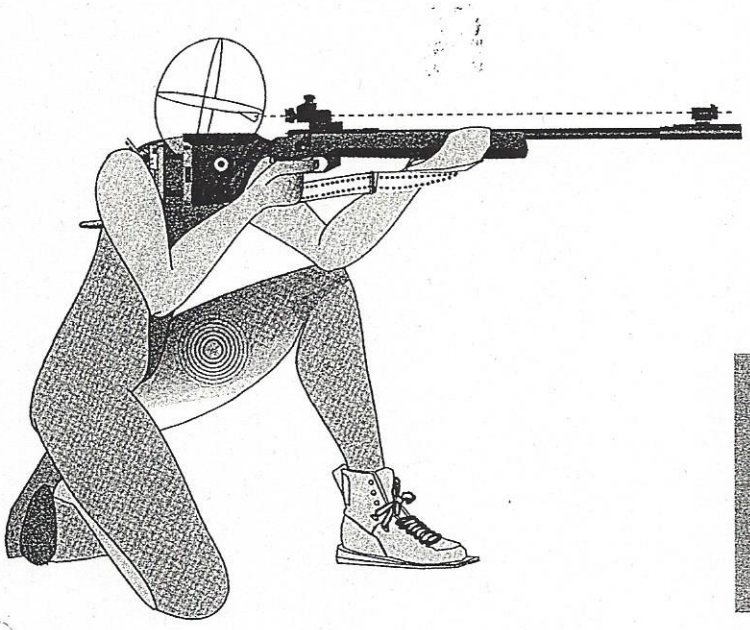
Der linke Fuss

An vier Punkten hat der Kniendanschlag Kontakt mit dem Untergrund: an der Sohlenspitze des rechten Schuhs, auf der Rolle, am rechten Knie und mit dem linken Fuss.

Während der rechte Fuss mit der Rolle in der Position bleibt, sind mit dem rechten Knie noch geringe Bewegungen auf einer Kreisbahn möglich, die vor allem die seitliche Ausdehnung der Stützfläche ändern und die Balance korrigieren können.

Der überwiegende Teil aller Korrekturen im Kniendanschlag wird mit dem linken Fuss vorgenommen. Das ist überaus heikel, weil jede Verlagerung Statik, Balance, Spannungen und Nullpunkt beeinflussen.

Wird der linke Fuss zum Beispiel auf der Ziellinie einen Zentimeter nach vorn gesetzt, verlagert sich der Schwerpunkt, und die Verhältnisse im linken Arm ändern sich. Die Muskeln im Unterschenkel werden geringfügig lockerer. Die Mündung senkt sich leicht.

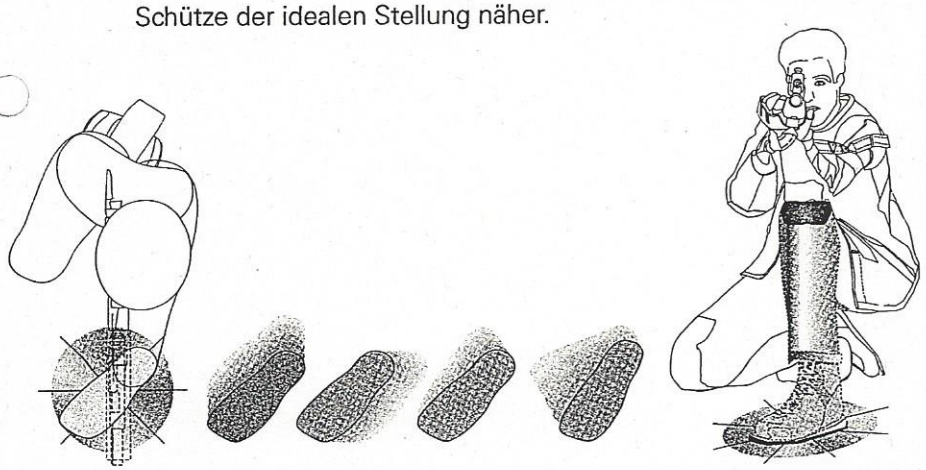


Schützinnen und Schützen mit langen Armen und Beinen setzen den linken Fuss weiter nach vorne, um die Laufmündung zu senken. Der linke Arm greift weiter vorne an den Schaft. Der linke Oberschenkel bleibt unter allen Umständen entspannt.

Der linke Fuss dirigiert den Kniendanschlag. Er lässt sich leicht bewegen und eignet sich deshalb für nötige Korrekturen.

Bewegt werden kann der Fuss vor und zurück, zur Seite und in Drehungen um Ferse, Mittelfuss und Zehen. Jede dieser Bewegungen verursacht unterschiedliche Effekte. Diese sind nicht eindeutig zu beschreiben, weil die gleiche Verlagerung je nach Körperbau und Anschlags-Charakteristik verschiedene Folgen haben kann.

Die Konsequenzen der möglichen Fussverlagerungen muss deshalb jede Schützin sowie jeder Schütze für den eigenen Anschlag selbst ermitteln. Als Faustregel gilt die Annahme, dass der Fuss die nötigen Korrekturen automatisch ausführt. Solange der Anschlag in Statik, Balance und Spannung noch Mängel aufweist, wird die Fussposition nach Gefühl verändert. Ganz allmählich kommen die Schützin und der Schütze der idealen Stellung näher.



Literaturnachweis Gaby Bühlmann, Heinz Reinkemeier, Maik Eckhardt
Wege des Gewehrs, Band 1, Die Technik
Eigenverlag, ISBN 3-00-001509-4