

Der Kniendanschlag

Die Vorbereitung...

Zur Vorbereitung gehört das Bereitstellen sämtlicher Schiessutensilien welche zum Kniendschiessen benötigt werden. Beim anziehen der Schiessbekleidung muss auch hier auf Faltenfreiheit der Unterbekleidung geachtet werden. Besonders wichtig sind die Bereiche: Kniekehlen, Oberarme, Handgelenk des Stützarmes. Der Schnürsenkel des rechten Schiessschuhs wird speziell gebunden, um drückende Stellen auf dem Kniendkissen zu vermeiden. Wird der Kniendanschlag vorbereitet, muss unbedingt darauf geachtet werden, dass der Körper genau auf die Scheibe ausgerichtet ist.

Wenn diese Vorbereitungen getroffen sind, kann es mit dem Aufbau des Kniendanschlages losgehen. Dieser erfolgt IMMER in der gleichen Reihenfolge:

- 1. Ausrichtung der Kniendrolle auf die Scheibe**
- 2. Schiesshosen werden satt in den Schritt hochgezogen. Beim hinknien Schiesshose oben halten.**
- 3. Hinknien ohne die vorbereitete Kniendrolle zu berühren**
- 4. Zurechtrücken des Schiessschuhs auf der Kniendrolle (Fussrist wird auf der Kniendrolle aufgesetzt)**
- 5. Schuhsohle muss flach auf dem Boden aufliegen**
- 6. Kontrollieren der Stabilität ohne Gewehr**
- 7. Einhaken des Schiessriemen und einschlaufen der Stützhand**
- 8. Positionieren des Schiessriemens um das Handgelenk / Unterarm**
- 9. Einsetzen des Stützarmes auf dem Knie**
- 10. Erstes einsetzen in die Schulter. Abzugshand führt das Gewehr an die richtige Stelle**
- 11. Perfektionieren des Nullpunktes durch Korrekturen der Fussstellung und Feinkorrektur der Kniendrolle**

Die Vorbereitung ist 90 % vom Erfolg



1. Ausrichtung der Kniendrolle auf die Scheibe



2. Schiesshosen werden satt in den Schritt hochgezogen. Beim hinknien Schiesshose oben halten.



3. Hinknien ohne die vorbereitete Kniendrolle zu berühren.



**4. Zurechtrücken des Schiesschuhs auf der Kniendrolle
(Fussrist wird auf der Kniendrolle aufgesetzt)**



5. Schuhsohle muss flach auf dem Boden aufliegen



6. Kontrollieren der Stabilität ohne Gewehr



7. Einhaken des Schiessriemen und einschlaufen der Stützhand



8. Positionieren des Schiessriemens um das Handgelenk/Unterarm



9. Einsetzen des Stützarmes auf dem Knie



10. Erstes Einsetzen in die Schulter. Abzugshand führt das Gewehr an die richtige Stelle.



11. Perfektionieren des Nullpunktes durch Korrekturen der Fussstellung und Feinkorrektur der Kniendrolle



Zum Schuss BEREIT