

# Skjutställningar IV

## knästående

**I knästående skjutställning försöker man så långt möjligt efterlikna liggande. Knästående upplevs dock av många som svårast att behärska. Det kan ha att göra med att det är flera stödpunkter som påverkas av varandra.**

Vänster fot och vänster knä som stödjer vänster armbåge är sammanlänkade och en liten förändring i någon av dessa stödpunkter kan påverka och förändra stillahållningen markant. Har man lärt sig att förstå sambandet mellan stödpunkterna blir det lättare. Knästående kan därför vara tidskrävande innan man hittat en avslappnad och stabil ställning.

Alla skjutställningarna handlar om att hitta sina egna rutiner och sin egen känsla för hur de ska genomföras. Då knästående både är något komplex och endast skjuts under sommarhalvåret kan det ibland vara svårt att hinna hitta den rätta känslan för sin ställning. Många duktiga skyttar tycker dock att när man väl har hittat en bekväm knäställning så är den roligast att skjuta.

### Förberedelser

Muskelgrupper som utsätts för belastning i knästående och därmed behöver värmas upp och stretchas är; lår, armar, handleder, nacke, rygg och axlar.

### Geväret:

Gör geväret skjutklart genom att justera bak-kappan till antingen neutralläge eller något under.

Den nye skytten bör placera remfästet långt fram på stocken för att sedan justeras in på rätt plats efter ställningens uppbyggnad. Det är även bra att föra fram dioptern, för att justera in den senare när en bra ställning är funnen.

### Övrig utrustning:

Jackans översta eller två översta knappar är knäppta. Om det känns bra kan jackan vara helt oknäppt.

Byxorna ska vara helt uppknäppta i benen och midjan.

Skornas knäppning bak på höger sko kan lossas så att det inte stramar. Skyttar med långa ben kan också behöva knäppa upp där

bak på vänster sko om vinkeln på benet blir så stor att knäppningen är till en nackdel.

Knäkuddens tjocklek anpassas och formas så att det bildas en grop på mitten i vilken höger vrist sedan placeras.

I knä kan det underlätta om man har en pall eller något annat att lägga ammunition, verktyg mm på för att lättare nå dem.

### Ställning

Utgångsläget för att få fram riktning mot tavlan är stående med bröstet rakt mot tavlan ca 50 cm bakom den plats där den färdiga skjutställningen ska vara. Stå med hämlarna ihop, vänsterfoten kl. 12 och högerfoten kl. 2.

Håll knäkudden i höger hand och forma den genom att "hugga" några slag mitt på kudden där vristen sedan ska vila. Ta ett förlängt steg rakt fram med vänster fot, sjunk ner och sätt höger knä i marken. Samtidigt i denna rörelse placeras knäkudden under höger vrist.

Rätta till eventuella veck som kan bildas på jacka och byxor så att det inte finns något som trycker eller stör under skjutningen. Intra ställningen utan gevär och hitta en skön position som är rätt i förhållande till tavlan.

Knäställningens tyngdpunkt ska vara förskjutet något åt vänster sida, med en tung och balanserad vikt på knäkudden. Det ska kännas att man sitter stabilt och tungt på foten.

### Höger ben och fot

Vristen ska vila mitt på knäkudden för att få bästa möjliga stöd. Höger häl ska stödja mellan skinkorna för att man ska få en stabil sit-tyta. Tårna ska ha bra kontakt med underlaget. Foten kan hållas antingen rak eller vinklas något utåt. Höger knä ska ha bra kontakt med underlaget utan att vilja släppa. Hur mycket tyngd som ligger på foten, knäkudden och höger knä beror på hur stor vin-



Höger häl stödjer mitt emellan skinkorna. Foten hålls rak eller vinklas något utåt.



Vänster armbåge hamnar ca 10 cm till vänster om geväret.



Vänster häl hamnar rakt under eller strax framför vänster knä.

keln är mellan de båda benen. Ju mindre vinkel desto högre blir trycket baktill på fot och vristkudde.

### Vänster ben och fot

Vänsterbenets läge och placering är viktig för balansen i ställningen. I den mån det går ska vänster häl placeras rakt under vänster knä och foten vinklas något inåt. Fotens vinkel påverkar stabiliteten i ställningen. Där-

för kan man prova sig fram till vilken fotvinkel som passar bäst.

En skytt med långa ben är i många fall tvungen att flytta fram vänsterfoten något för att få ner geväret till tavlan.

### Vänster arm

Vänster arm är en annan faktor som spelar en stor roll för balansen. Det gäller att hitta både en stabil yta för armbågen att vila på, men även att hitta en balanserad linje med benet som den stödjer sig på. Armbågen kan placeras i den lilla gropen som många har vid knäet eller strax hitom på låret, dock max 10 cm.

Remmen placeras som i liggande eller mellan biceps och armbågen, d v s något lägre. Vrid gärna remmen något utåt så att det mesta draget hamnar på överarmens utsida. Annars är risken stor att pulsslagen slår igenom.

När ställningen är intagen ska armbågen befinna sig ca 10 cm till vänster om gevärets lodlinje. Tänk på att slappna av ordentligt i armen och att det är remmen som ska göra jobbet med att bära upp geväret.

### Vänster hand

När skytten har funnit sin ställning placeras geväret in. Den nye skytten gör detta utan att sätta fast remmen för att på så sätt känna av var remfästet ska sättas. Geväret placeras i tumgreppet, på eller strax nedanför den mjuka delen av tumroten. Vänster hand ska vara avslappnad utan att greppa om stocken. Handleden ska vara rak och fingrarna "lösa".

### Kolvisättning

Kolvisättningen är ett viktigt moment och har stor betydelse för rekylupptagningen. Därför måste skytten agera aktivt och medvetet för att få bakkappan på samma ställe

från gång till gång. Detta görs lättast genom att, med hjälp av högerhanden, ta tag i kindstödet eller undertill på kolven och placera bakkappan antingen mellan deltamuskeln och nyckelbenet, d v s i den mjuka gropen, eller på nyckelbenet. Sträva efter att komma så nära halsen som möjligt för att få en upprätt och balanserad skjutställning.

### Höger arm

Efter att bakkappan placerats mot axeln måste man se till att det finns ett sug bakåt så att det känns att geväret verkligen sitter. Detta görs lättast genom att omfamna geväret, d v s sträcka högerarmen så långt fram på geväret som möjligt (utan att påverka ställningen i övrigt) och sedan dra armen sakta tillbaka. Därefter fattas ett stadigt grepp om hela pistolgreppet. Gör ett lätt drag bakåt och låt armen falla ner av sin egen tyngd. När högerarmen faller på plats läses ställningen.

Högerarmen ska hänga avslappnat och naturligt rakt ner. Det är viktigt att armen är avslappnad hela tiden eftersom eventuella spänningar i armen gör att även axel och nacke spänns.

### Höger hand

Högerhanden ska ha ett fast och stabilt grepp om hela pistolgreppet, vilket ska ge avfyringsfingret stabilitet. Detta är en förutsättning för att fingret ska kunna arbeta på ett avslappnat och ostört sätt. Handleden ska vara rak och avslappnad.

### Huvud

Huvudets position påverkar ställningens stabilitet. Därför ska skytten vara noggrann med att vid anläggningen böja huvudet rakt fram, i skjutriktningen. En ställning då huvudet och geväret lutar från skytten blir instabil och det bildas lätt spänningar. Därför

blir gevärets position antingen rak eller något vinklad mot skytten.

Huvudet ska ha en sådan position att skytten kan se rakt in genom riktmedlerna och att det är 5-10 cm mellan öga och diopter.

### Nolläge

Kontrollera att ställningen är i nolläge genom att sikta på pricken, ta några andetag, blunda och slappna av. Öppna ögonen och kontrollera var riktmedlerna befinner sig. Om de rör sig från kl. 12 till kl. 6 och kroppen är avslappnad då är skjutställningen i sitt nolläge. Om pipan däremot rör sig oregelbundet är det något som inte stämmer och justeringar måste göras.

### Justeringar i höjded:

- höj/sänk bakkappan
- flytta remfästet
- flytta vänsterfoten
- spänn/lossa remmen

### Justeringar i sidled:

- vänsterfotens vinkel
- kroppens vinkel i förhållande till tavlan

Om man har en känsla av att trilla i sidled måste man flytta sin tyngdpunkt. Den ska finnas mitt emellan knäkudden, vänster fot och höger knä.

### Uppföljning

Uppföljning är viktigt och innebär att man läser av sikt bilden i skottögonblicket och värderar skottet. Man måste därför ligga kvar i sikt bilden 1-2 sekunder efter avfiringen. Träfffläget ska stämma överens med skyttens avläsning. Om det inte gör det kan det bero på spänningar i ställningen eller en mindre bra avfiring.

Den optimala rekylen går först rakt upp



1. Placera bakkappan



2. Sträck fram armen



3. Fatta tag om greppet och lås

och sedan rakt ner och stannar i samma läge som före avfyringen.

### Sittande

Inom det nationella skyttet är det tillåtet att, som alternativ till den internationella knästående ställningen, skjuta sittande. Med sittande menas här "sittande på marken med stöd för armarna mot benen men ej mot



*Sittande med benen framåt är en vanlig variant på skräddarställningen.*

vrist, fot eller mark". Vid banskjutning får endast en armbåge stödjas medan båda får stödjas vid fältskjutning. Därför är den sittande ställningen oftast använd vid just fältskjutning. Den är låg, ger bra stöd och påverkas därmed mindre av vinden.

Precis som i knästående försöker man efterlikna liggande så mycket som möjligt. Till stora delar gäller samma principer som för knästående ovan. När grundställningen för sittande beskrivs utgår vi från skräddarställ-



*Sittande i skräddarställning är en stabil ställning och passar därför vid fältskjutning.*

ningen, där man sitter med benen i kors. En variant av denna är sittande med benen korsade och sträckta framåt.

### Grundställning

Sitt i skräddarställning med benen korsade. Rikta vänster knä mot målet. Stöd vänster knä mot höger fotblad och höger knä mot vänster häl.

Placera armbågen (eller båda vid fältskjutning) i eller strax nedanför knävecket.

Ställningen anpassas så att man kan ladda om utan att flytta bakkappan från axeln.

Genom att sitta ganska rakt bakom geväret underlättas rekylupptagningen. Sitter man snett kommer enbart höger axel att ta upp rekyl och det är lätt att tappa ställningen under skjutningens gång.

**Foto: Curt Ekblom Text: Bengt Svensson**