



Föreningstränare

Checklista - Knästående

Förberedelser:	Värm upp och stretcha (armar, nacke, rygg och lår). Bakkappan i neutralläge eller något under. Den översta knappen i jackan ska vara knäppt. Byxorna ska vara uppknäppta. Remmen placeras högt eller lågt med spännet uppe på armen.
Ställning:	Håll vristkudden i handen. Stå med bröstet mot tavlan. Hälarna ihop, vänsterfoten kl. 12 och högerfoten kl. 2. Ta ett förlängt steg framåt med vänster fot. Sitt ner på höger fot vars vrist vilar i knäkudden. Bröstet är fortfarande vänt mot tavlan.
Höger ben:	Hälen mellan skinkorna – sitt ner ordentligt! Foten rak eller något vinklad inåt. Tårna och knäet ska ha god kontakt med underlaget.
Vänster ben:	Vänster häl placeras rakt under knäet. Foten något vinklad inåt.
Vänster arm:	Armbågen placeras i skålen vid knäet eller strax nedanför. Armbågen hamnar ca 10 cm från geväret. Geväret vilar i tumgreppet i en öppen hand. Slappna av i armen. Häng i remmen.
Kolvisättning:	Ta hjälp av högerhanden för att placera bakkappan. Placera bakkappan nära halsen. Bakkappan placeras i den mjuka gropen eller på nyckelbenet.
Höger arm:	”Omfamna” geväret. Ett fast och bestämt tag om pistolgreppet. Ett lätt drag bakåt för att känna att geväret har sug mot axeln. Armbågen faller naturligt ner. Axel och arm ska vara avslappnade.
Avslappning:	Skjut ut svanken. Sitt tungt och ihopsäckt på högerfoten. Tyngdpunkten något till vänster.
Grovriktning:	Syfta in geväret mot tavlan. Kontrollera att hela kroppen är klar att gå vidare.
Anläggning:	Huvudet förs rakt fram för att lägga an mot kindstödet. Avtryckaren i eller just utanför pekfingerets yttersta led. Pekfingret fritt från stock och varbygel.
Skottet:	Fokusering fram mot pricken. Ligg på trycket. För avtryckaren rakt bak.
Uppföljning:	Läs av sikt bilden och värdera skottet. Kontrollera nolläge och justera vid behov.



Föreningstränare

Checklista - Knästående

Förberedelser:

Ställning:

Vänster ben:

Höger ben:

Vänster arm:

Kolvisättning:

Höger arm:

Anläggning:

Skottet:

Uppföljning:
