USA SÜSTEEM : PÕLVELTASEND

 W.Krilling (USA)

Nii nagu lamadesasendiski, peab püss ka põlveltasendis toetuma luustikule ning laskuri lihased peavad olema lõdvestatud. See on ka põlveltasendis tähtsaim reegel. Vastasel korral ei ole võimalik püssi seisma saada, sest lihaspinged summeeruvad ja panevad püssi liikuma. Ehkki inimeste kehaehituses on erinevusi, on põlveltasendi sissevõtmisel , õppimisel ning arendamisel omad kindlad nõuded, mida on vaja järgida. Kehaehituse oluliste erinevuste korral (ülakeha ning jäsemete erinevad proportsioonid) on võimalikud mõned erinevused üldtunnustatud nõuetest.

Peamised nõuded :

* Põlvekott peab olema materjalist, mis annab veidi kokku suruda. Vahtkumm ei sobi. Kott peab olema piisavalt suur, et kanda laskuri keharaskust, kuid küllalt väike, et võimaldada madalat asendit.
* Pöördu laskmise suunast 15 – 30 kraadi paremale.
* Vasak säär on peaaegu vertikaalne, nihutatud veidi ettepoole ehk toodud veidi tahapoole, kuid mitte kallutatud külgsuunas.
* Parema jala põlv asetseb mugava nurga all (orienteeruvalt kuni 45 kraadi laskmise suunast), moodustades vasaku jala ning põlvekotiga kolmnurkse aluspinna.
* Parem labajalg on vertikaalne või veidi väljapoole (paremale) suunatud varvastega.
* Parema jala kannale toetub istmik. Laskur peab istuma saapakannal, mitte hüppeliigese tagaküljel.
* Selga ei või kallutada külgsuunas, vaid üksnes painutada ettesuunas.
* Soovitav on rihma kõrge asend küünarvarrel, et kindlustada parem kandekolmnurk.
* Vasaku küünarnuki tipp on nihutatud veidi üle põlve, millega moodustub tasapind küünarnuki taga, mis toetub põlvele.
* Vasak käsi võib olla veidi püssi alt vasakul väljas.
* Kalluta püssi veidi vasakule, et saada hea asend pea jaoks. Kaelelihaste lõdvestamine võimaldab peal liikuda veidi ettepoole.
* Keharaskus toetub peamiselt põlvekotile.
* Vasak käsi on lõdvestatult rihmakinnituse vastas, püss toetub kämblatüve juures randmele.
* **Parem käsi ja õlg on täiesti lõdvestatud,** ainus ülesanne on päästmine.

Asendi sissevõtmine :

Enne asendi sissevõtmist lase lõdvaks pükste kinnitus, samuti tee lahti laskmiskuue alumised nööbid. See võimaldab keha paremat tegutsemist ning loob mugavama enesetunde.

* Aseta põlvekott põrandale ligikaudu 45 kraadise nurga all.
* Seisa põlvekoti taha, näoga märkide poole. Pöördu laskmissuunast 10 kuni 30 kraadi võrra paremale.
* Lasku paremale põlvele nii, et parem labajalg jääb põlvekoti kohale. Põlvekott peab jääma veidi lähemale varvastele kui hüppeliigesele. See võimaldab laskuril istuda rohkem kannal. Kand peab toetuma tuharate vahele.
* Parema jala varvas peab toetuma põrandale ja olema pööratud veidi väljapoole (paremale). See vähendab külgsuunalisi liikumisi.
* Parema jala säär ja reis on 35 kuni 45 kraadi laskmise suunast paremale. Parem põlv toetub vaid kergelt põrandale.
* Vasak jalg võib olla veidi ette- või tahapoole kaldu, mitte aga külgsuunas.Lähtuda tuleb püssi parimast seismisest ning raskuse jaotusest. Vasak jalalaba on ligikaudu paralleelne parema reiega.
* Aseta vasak küünarnukk vasakule põlvele (sellest pisut üle). Loomulikus asendis olles sihib laskur märki üle oma vasaku käe.
* Kui asend märgi suhtes on põhiliselt õige, siis aseta rihm vasakule käsivarrele (soovitav kõrge asetus). Kinnita rihm püssile, rihma pikkus olgu varuga (lõtv).
* Aseta uuesti vasak küünarnukk põlvele
* Hoia vasaku käe ranne otse ja nii, et püss toetub randmele üle kämblatüve.
* Aseta püss õlga koos kallutusega vasakule.
* Parem käsi haarab püssilaest vaid nii tugevalt, et kindlustada päästesõrme normaalne töö. Parem käsi ja õlg on lõdvestatud.
* Langeta pea põsetoele, pea külgssuunaline kalle on lubamatu.
* Liiguta vasakut kätt piki püssilaadi seni kuni püss on suunatud märki.
* Lühenda rihma kuni rihm toetab püssi täielikult. Kontakt õlas peab olema kindel.
* Kontrolli, kuhu püss vaatab ja tee vajadusel väikesi korrektiive.

Põlveltasendi nüansse :

* Püssi kõrguse muutmine toimub rihma pikkuse muutmisega. Rihma pikenedes püssi ots langeb. Kui püss jääb õlas lõdvaks, siis rihmakinnitus viiakse pisut ettepoole. Liiga palju ette viies pressitakse õlg ülemäära tragasi.
* Külgsuunalised reguleeringud tee vasaku jala varba pööramisega soovitud suunas.
* Püssi seismise parandamiseks :
1. Saavuta teadlikult maksimaalne lõdvestus, püss toetub vaid rihmale ja luustikule
2. Lõdvesta keharaskus põlvekotile
3. Pea on otse ja toetub mugavalt põsetoele.
4. Sobita püss korrektselt õlga, ühtemoodi igaks lasuks.
5. Väldi liiga pingul rihma, liiga kaugele ette viidud rihma ja liiga pikka püssikaba, kõik need suruvad õla liiga palju tagasi.