

Ferienspaß der Gemeinde Hambrücken 2022

Am vergangenen Dienstag, den 03.05., hieß es für unsere Kaderschützen der KKS-Jugend: Schwitzen angesagt! Einige Trainer unserer KKS-Jugend hatten für unsere Jungprofis (Mitglieder des Juniorennationalkaders des DSB) ein spezielles Training vorbereitet. Hierbei ging es darum, die gesamte Muskulatur des Körpers für den Schießsport zu stählen. Für unseren Sport ist es wichtig, eine gute Körperspannung bis hin zur Intramuskulatur über eine lange Zeit halten zu können. Ein guter Trainingssport dafür ist das Bouldern. Hierbei handelt es sich um den modernen Ableger des Kletterns an einem Sicherheitsseil. Dabei wird ohne eine Sicherung bis zu einer Höhe von circa fünf Metern durch eine geführte Route an einer Wand geklettert. Dabei werden unterschiedlich gefärbte (je nach Schwierigkeitsgrad) Kunststoffsteine, Boulder genannt, in einer vorbereiteten Hallenwand befestigt um an diesen klettern zu können.

Bei diesem Sport wird nicht nur die Griffkraft erheblich beansprucht, sondern durch die besonders geforderte Klettertechnik die gesamte Muskulatur des Körpers trainiert. Alles in allem also ein super Sport um den Körper für das Sportschießen zu trainieren. So trafen wir uns in der Boulderhalle „Boulder-Island“ in Mannheim zu einem speziellen Krafttraining.



Die Jugendleitung wies unsere Sportler/Sportlerinnen kurz in die Klettertechnik ein. Danach konnten wir uns für drei Stunden an den Hallenwänden verausgaben. Im Anschluss stärkten wir uns im internen Bistro der Boulder-Halle mit einem gekühlten Erfrischungsgetränk. Wir wünschen allen Teilnehmern dieser besonderen Aktion viel Erfolg im sportlichen Bereich sowie eine ruhige Hand in den zukünftigen Wettkämpfen auf nationaler als auch internationaler Ebene!