



tellico



Schwinger ABC



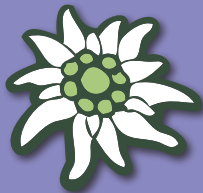
Hier zählt mehr
als Muskelkraft.



Bild: Maya Rhyner / ESAF 2025 Glarnerland+

Traditioneller Volksport

Wenn alle drei Jahre das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest stattfindet, steht der Schweizer Nationalsport Schwingen so richtig im Rampenlicht. Sowieso gehört sein Schattendasein längst der Vergangenheit an: Schwingen wird immer beliebter, bei Gross und Klein, Jung und Alt, in der Stadt und auf dem Land. Die Fans pilgern zu Tausenden an die Schwing- und Bergfeste.



Interlaken 1805

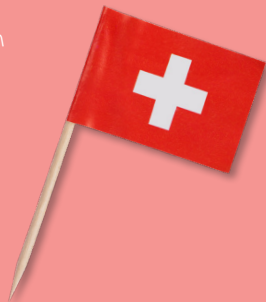
Beim Schwingfest 1805 auf der Unspunnenmatte in Interlaken – dem ersten geschichtlich erwähnten Schwinganlass – kam es zum Duell zwischen den Städtern (Turnerschwinger) und der ländlichen Bevölkerung (Sennenschwinger). Die beiden Schwingertypen existieren auch heute noch. Nach der Unspunnen-Schwinget wurden unregelmässig weitere Anlässe zum Kräfteressen durchgeführt, allerdings ohne klare Regeln und wohl auch ohne, dass daraus ein grosses Volksfest geworden wäre. Bereits im 19. Jahrhundert wurde der inoffizielle Titel Schwingerkönig für den stärksten Schwinger im Land vergeben. Über die Ausmarchung dieser Königstitel ist geschichtlich wenig überliefert.

Vom Nationalspiel zum Spitzensport

Obwohl Schwinger schon früh als Spitzensportler bezeichnet wurden, sprach man bis ins Jahr 2010 offiziell von «Nationalspiel». Mit der sportlichen Professionalisierung gewann der Schwingsport auch in der breiten Bevölkerung immer mehr an Bedeutung und die Eidgenössischen Schwing- und Älplerfeste zählen heute zu den beliebtesten und grössten Schweizer Volksfesten.

Für Schwingfest- Neulinge

Dies gilt es
unbedingt zu beachten



In der Verantwortung der Besucher liegt die Einhaltung des (inoffiziellen) Schwingfest-Knigge.

Unbedingt erwünscht

Besuch der Festwirtschaft, Ghackets mit Hörnli und einen Nussgipfel probieren, in lockerer Freizeitbekleidung oder noch besser im Edelweisshemd auftauchen, das Znüni selbst mitbringen, sich sportlich fair und respektvoll verhalten (z. B. Hände schütteln, wie es auch die Schwinger handhaben), schweizerisch pünktlich zum ersten Gang Platz nehmen und bis zum Schlussgang bleiben.

Absolut unerwünscht

Absolut unerwünscht: mit überelegantem An- oder Aufzug erscheinen, Flaschen oder andere Gegenstände werfen, Kampfrichter oder Schwinger auspfeifen, Reklamieren bei strittigen Entscheidungen, Regen- und Sonnenschirme in die Arena mitbringen und Abfall einfach rumliegen lassen.

Schwingen – so funktioniert's



Wie man es erwarten kann bei einer urschweizerischen Sportart, wird beim Schwingen Freundschaftlichkeit grossgeschrieben. Die beiden Gegner begrüßen sich mit einem höflichen **Händedruck**. Dies gilt auch als Zeichen des gegenseitigen Respekts.

Gekämpft wird im Duell. Ein Kampf heisst beim Schwingen **«Gang»**. Ausgetragen auf einer Fläche von 7 bis 14 Meter Durchmesser, bestäubt mit ordentlichen rund 23 Kubikmeter Sägemehl. Ein Gang dauert normalerweise **5 Minuten** – die Kampfrichter legen die Dauer fest.

Der Gang startet, sobald sich die beiden Gegner fest an der sogenannten Schwingerhose gegriffen haben (**«Griffassen»**). Die Schwinger tragen über ihren Kleidern eine kurze, aus **Zwisch** gearbeitete Hose. Ziel ist es, den Gegner rücklings auf den Boden zu bringen. Liegt einer auf dem Rücken, hat der andere gewonnen. Der Sieg ist gültig, wenn der überlegene Schwinger den Unterlegenen mit mindestens einer Hand an der Schwinghose festhält und der Unterlegene dabei den Boden **mit beiden Schulterblättern oder mindestens zwei Dritteln seines Rückens** berührt. Gibts bis zum Ablauf der Gangdauer keinen Sieger, ist der Gang

«**gestellt**» und wird unentschieden bewertet. Nach der Entscheidung besiegelt ein kräftiger Händedruck das Resultat und der Sieger wischt dem Verlierer das Sägemehl vom Rücken – ein Ausdruck der Fairness.

Beim Schwingen nicht erlaubt sind übrigens Halsgriffe, Kopfstösse oder der Druckaufbau durch Hebelwirkung gegen Gelenke. Verboten sind auch kurze Hosen, Doping, anhaltendes Kopfeinstellen (ungespitzt in den Boden) oder Augen ausstechen, auf den Gegner einschlagen oder den Kampf verweigern.

Wer gegen wen antritt, entscheidet jeweils das Einteilungskampfgericht («**Einteilung**»). Oftmals treten beim ersten Gang die aktuell stärksten Schwinger gegeneinander an. Nach jedem Gang werden die Paarungen neu bestimmt.

Es gibt also keinen vorab festgelegten Spielplan und keine Auslosung. Und es gibt auch **keine Gewichtsklassen** im Schwingen. Grundsätzlich kann **jeder gegen jeden** antreten – einzig Schwinger aus den gleichen Teilverbänden und Klubs werden zu Beginn nicht gegeneinander eingeteilt.

Am Eidgenössischen Schwingfest scheiden nach vier und nach sechs Gängen jeweils eine gewisse Anzahl Schwinger aus. Um den Königstitel kämpfen im **Schlussgang** die beiden Schwinger mit dem höchsten Notentotal nach sieben Gängen. **Schwingerkönig** wird schliesslich derjenige mit der höchsten Punktzahl. Zusätzlich erhalten die besten rund 15 Prozent als Preis einen **Eidgenössischen Kranz** und dürfen sich von da an **Eidgenossen** nennen.



Sieg mit Plattwurf



Normaler Sieg



**Gestellt (unentschieden)
bei attraktivem Kampf**



**Gestellt bei
unattraktivem Kampf**



**Verloren, aber stark
gekämpft und viel riskiert**



**Verloren, ohne guten
Angriff oder Chance**

Notengebung

Das Kampfrichter-Trio benotet beim Schwingen sowohl den Sieger wie auch den Verlierer eines jeden Ganges.

Für diverse Vergehen wie Passivität, absichtliche Verzögerungen oder gefährliche Griffe kann der Kampfrichter dem Schwinger eine Viertelnote abziehen.

Wer am Schluss der acht Gänge die höchste Gesamtpunktzahl erreicht hat, wird Schwingerkönig, erhält einen Muni und steigt in die Schweizer A-Prominenz auf.



Lebendpreis Nr. 10 – Rind Linda (Eigentümer René Giger und Tellco Mitarbeitende Sandra Betschart und Martin Hofstetter (von links)



Preise

Der Schwingerkönig bekommt den Muni, ein stattliches Vieh von rund 1'200 kg, mit einem Wert von etwa 20'000 Franken. Weitere Lebendpreise für die «Bösen» sind Pferde, Fohlen, Rinder oder Kälber, die jedoch meist wieder an die Besitzer zurückverkauft werden. Daneben wartet der Gabentempel: Eine

grosse Auswahl an wertvollen Preisen, aus der sich die Schwinger nach Rangfolge bedienen dürfen. Hier findet sich fast alles, was das Schwingerherz begehrt – von Rasenmähern, Kuhglocken und Motorsägen über Werkzeugkisten, Wein, Reise-gutscheine bis zu Standuhren und vielem mehr.

Für Alleswissender

Die wichtigsten Schwünge
in der Übersicht



Bur

Der Bur ist der beliebteste Schwung im Bodenkampf. Man fixiert mit dem linken Bein das Knie des Gegners. Dann greift man mit der rechten Hand im Spalt bis zum Gurt an der Schwingerhose. Und schon ist die Bewegungsfähigkeit des Gegners ziemlich eingeschränkt. Jetzt nur noch am Boden überdrücken: Das geht am besten mit der rechten Hand, verbunden mit einer Drehbewegung.



Brienzer rückwärts

Mit dem eigenen Fuss fixiert der Angreifer den Fuss des Gegners. Mit einer Drehbewegung, meistens verbunden mit einem Kopfgriff, wird dieser nach hinten abgeleert. Im Gegensatz zum Brienzer vorwärts dreht der Brienzer rückwärts nach hinten. Er wird deutlich seltener angewandt als die Vorwärtsvariante.



Brienzer vorwärts

Der Angreifer fasst über die Schulter an den Gurt des Gegners. Mit dem Bein hängt er beim Gegner ein und packt mit der anderen Hand dessen Oberarm. Jetzt braucht der Angreifer nur noch mit seinem eigenen Bein das des Gegners anzuheben und nach vorne rund abzuleeren. Der Brienzer vorwärts ist eine der effektivsten Waffen für Schwinger mit körperlichem Nachteil.



Gammen

Als Zuschauer werden Sie den Gammen oft sehen. Er bezeichnet den klassischen Angriffsschwung. Der Angreifer hakt mit seinem linken Bein am rechten Bein des Gegners ein oder umgekehrt. Drückt der Angreifer nun gleichzeitig aus dem Oberkörper nach vorn, so kommt der Gegner aus dem Gleichgewicht und fällt rücklings auf den Boden. Besonders Erfolg versprechend ist der Gammen, wenn der Gegner kleiner ist.



Fussstich

Der Angreifer täuscht mit einer Körperfinte eine Drehung an. Dann dreht er mit dem rechten Fuss den Gegner über den linken Fuss ab. Der Wurf ist beidseitig möglich, doch wird der Gegner meistens auf die rechte Seite gezogen.



Hüfter

Die Wunderwaffe für kleinere Schwinger: Das eigene Gesäss wird ruckartig nach links bewegt und der Gegner über sein eigenes Hinterteil auf den Rücken gedreht. Wichtig zur Fixierung bei diesem Schwung ist der Griff mit der linken Hand an den rechten Oberarm des Gegners. Diesen Schwung kann man auch in anderen Kampfsportarten wie Judo oder Ringen beobachten.



Kurz

Nun kommen wir zum am häufigsten angewendeten Schwung. Der Kurz ist der erste Standschwung, den ein Anfänger lernt. Auch weil er auf verschiedene Arten gezogen werden kann, ist dieser Griff so beliebt. Bei der gängigsten Variante macht der Angreifer eine Körperfinte nach links. Anschliessend stellt er sein linkes Bein zwischen die Beine des Gegners. Dann folgt mit festem Griff eine Drehung nach rechts.



Übersprung

Das Bein des Angreifers wird abrupt hinter das diagonal liegende Bein des Gegners platziert. Viele Schwinger führen diesen Angriff sprungartig aus. Daraufhin wird Oberarm des Gegners fixiert, und der Körper mit grosser Wucht nach vorn auf den Boden geworfen und dort niedergedrückt. Bei korrekter Ausführung ist dieser Schwung ein Garant für Maximalnoten.



Wyberhaken

Der Angreifer attackiert den Gegner mit einem Gammen. Dann klemmt er das gegnerische Bein zwischen seinen Beinen ein und hakt anschliessend über Kreuz mit dem anderen Bein ein. Dadurch ist der Gegner in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt und kann sich kaum mehr ausdrehen. Woher die Bezeichnung dieses anspruchsvollen Schwungs stammt, ist übrigens umstritten. Unbestritten ist, dass er in der Regel zum Plattwurf führt.

Für Besserswisser

Das Schwingerglossar

Die Schwinger sind ein eigenes Volk, sagt man. Sicher ist, der Schwingsport kennt seine ganz eigenen Begriffe. Damit auch Sie mitreden können: Hier sind die häufigsten Begriffe kurz erläutert.



Anschwingen: Die ersten beiden Gänge am Schwingfest heissen Anschwingen. Im ersten Gang sind jeweils die besten Schwinger gegeneinander eingeteilt.

Arbeit: «Manne, a d'Arbet», so heisst es zu Beginn eines jeden Schwingfests. Ihre Sportart nennen die Schwinger Arbeit.

Ausschwingen: Die Gänge drei und vier am Schwingfest heissen Ausschwingen.

Ausstich: Die Gänge fünf und sechs am Schwingfest heissen Ausstich.

Böse: Die stärksten Schwinger des Landes mit Eidgenössischem Kranz werden liebevoll als «Böse» bezeichnet.

Eidgenosse: Wer beim Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest einen Kranz gewinnt, darf sich nicht nur «Böser», sondern auch «Eidgenosse» nennen.

Zwilchhosen: Die berühmten hell- und dunkelbraunen Schwingerhosen sind handgefertigt aus Zwilch. Nur wenige Unternehmen in der Schweiz stellen sie her.

Gabentempel: Der Sieger erhält als ersten Preis den Muni oder dessen finanziellen Gegenwert. Im Gabentempel können sich die weiteren Schwinger – in der Reihenfolge ihrer Klassierung – nach Abschluss des Fests ihren Lohn für die Leistungen im Sägemehl abholen.

Gestellter: Bezeichnung der Schwinger für ein Unentschieden. Dies ist immer dann der Fall, wenn in der Frist, die das Kampfgericht gesetzt hat, keine Entscheidung fällt. Für einen Gestellten gibt es leicht bessere Noten als für eine Niederlage, aber deutlich weniger als für einen Sieg.

Gestöss: Bezeichnet die Beinabschlüsse der Schwingerhosen. Die Schwingerhosen sind aus Zwilch hergestellt. Sie werden in Handarbeit produziert. Nur noch wenige Personen in der Schweiz beherrschen diese Kunst.

Glima: Die stärksten Schwinger des Landes mit Eidgenössischem Kranz werden liebevoll als «Böse» bezeichnet.

Kranzausstich: Begriff für die Gänge sieben und acht an einem Eidgenössischen Schwingfest.

Kranz: Die besten Schwinger eines Fests erhalten einen Eichenlaubkranz und dürfen sich Kranzschwinger nennen. Es ist das primäre Ziel eines Schwingers.

Plattwurf: Wer einen Gegner platt auf den Rücken bettet, erhält die Maximalnote von 10,00 Punkten. Muss der Schwinger im Sägemehl noch Nachdrücken, erhält er die Note 9,75.

Sennenschwinger: Bezeichnung für den ursprünglichen Schwingertyp, der geschichtlich aus ländlicheren Regionen stammt. Er trägt dunkle Hosen und ein traditionelles Edelweisshemd.

Turnerschwinger: Bezeichnung für den zweiten Schwingertyp, der geschichtlich aus dem städtischen Gebiet stammt. Er kommt aus einem Turnverein und trägt weisse Hosen sowie ein weisses Leibchen.



Ein starker Griff.

Bild: Maya Rhyner / ESAF 2025 Glarnerland+



Tellco AG
Bahnhofstrasse 4
Postfach 713
6431 Schwyz
Schweiz

tellco.ch