

Von den Eidgenossen lernen

Noch bis heute Freitag trainieren 80 Jungschwinger im Alter von 10 bis 15 Jahren aus der ganzen Schweiz im Sägemehrling beim Berggasthaus Oberdorf in Wildhaus. Unterrichtet werden sie von Schwingerkönigen und Eidgenossen. Nebst dem Schwingen wird auch das Miteinander gepflegt.



Bild: Gian Ehrenzeller/key

Die beiden Könige Kilian Wenger und Nöldi Forrer zeigen dem Schwingernachwuchs, wie man es richtig macht.



Bilder: Christiana Sutter

Aufmerksam beobachten die Jungschwinger im Oberdorf in Wildhaus den dreifachen Toggenburger Schwingerkönig Jörg Abderhalden und Raphael Zwysig während deren Instruktion im Sägemehl.

CHRISTIANA SUTTER

WILDHAUS. «Je viens du canton de Neuchâtel», sagte ein junger Schwinger im Königscamp, das diesen Sommer zum dritten Mal zu Gast im Oberdorf in Wildhaus ist. Vom Montag bis Freitag schwingen sie auf dem eigens für sie hergerichteten Sägemehrling vor dem Berggasthaus Oberdorf. Zeit, sich die Bergkulisse mit dem Alpstein und den Churfürsten anzuschauen, haben die 80 10- bis 15jährigen Jungschwinger aus allen fünf Regionalverbänden nicht.

Schwingerkönig und Eidgenosse

Am Dienstag waren der dreifache Toggenburger Schwingerkönig Jörg Abderhalden und der Appenzeller Eidgenosse Raphael Zwysig die Trainer im Sägemehl. Sie zeigten den Jungschwängern einen Schwung vor. Anschliessend übten die jungen Schwinger den vorgezeigten Schwung unter den Augen der «Bösen». Diese korrigierten wenn nötig oder lobten die Knaben. Ein Wurf da, ein Bodenkampf dort – aber überall

Sägemehl. Das hielt die Jungschwinger nicht ab, die Schwünge immer und immer wieder zu üben. «Ich bin schon zum zweiten Mal hier», sagte einer der Knaben, der sich gerade das Sägemehl aus dem Gesicht wischt, «es ist super, man kann viel von den Schwingerkönigen und Eidgenossen lernen.»

Camp fördert das Miteinander

Organisiert wird das Königscamp von Roger Fuchs, einem ehemaligen Bazenheder. «Sport ist eine Lebensschule und verbindet. Ein Camp ist eine gute Ergänzung zum Training in den



Roger Fuchs
Organisator des Schwinger-Königscamps in Wildhaus

Schwingklubs und fördert das Miteinander», sagte der Inhaber von Fox Sports Management, der selber die ganze Woche im Königscamp in Wildhaus verbringt. «Wir sind hier im Oberdorf bestens aufgehoben. Wobei für einige Gastschwinger der Anfahrtsweg nach Wildhaus etwas weit ist.» Daher überlegt sich Fuchs, ob eventuell noch andere Austragungsorte für das Königscamp in Frage kommen. 80 Jungschwinger haben die Möglichkeit, an diesem Camp teilzunehmen. Bei den Anmeldungen wird darauf geachtet, dass Nachwuchsschwinger aus allen fünf Regionalverbänden teilnehmen können. Aus dem Toggenburg gibt es dieses Jahr nur einen Teilnehmer.

Schwimmen und Wanderung

Nebst dem, dass die Jungschwinger die meiste Zeit im Sägemehrling verbringen, gibt es auch ein polysportives Programm. Eine Wanderung zu den Thurwasserfällen in Unterwasser oder Schwimmen im Schönenbodensee in Wildhaus standen am Dienstag auf dem Programm.

Für nächste Nacht ist sogar eine Sternenwanderung vorgesehen. Grundsätzlich sind die jungen Schwinger aber wegen des

Schwingens in Wildhaus. Das spürt man auch, denn ihr Interesse und das Engagement im Sägemehrling sind gross.



Bild: Ralph Ribi

Muskelpakete: Matthias Sempach und König Jörg Abderhalden.

Befragt Schwünge und Technik verbessern



Ivo Rutz (14)
Jungschwinger des Schwingclubs Wattwil

Wie bist du zum Schwingensport gekommen?
Vor etwa fünf Jahren hat mich ein Kollege motiviert. Ich bin dann in ein Schnuppertraining gegangen, und es hat mir gefallen. Aber auch mein Vater hat geschwungen, wobei er nicht gesagt hat, dass ich schwingen soll.

Warum bist du im Königscamp in Wildhaus?
Damit ich von den guten Schwingern neue Schwünge lernen und die Technik verbessern kann.

Es gibt über 300 Schwingvarianten und -kombinationen. Welches ist dein liebster Schwung, und wer sind deine Vorbilder?

Der Kurz und der Kniestich sind meine liebsten Schwünge. Vorbilder sind die Eidgenossen und natürlich die Toggenburger Schwingerkönige Jörg Abderhalden und Nöldi Forrer.

Übst du noch andere Sportarten aus, und wie oft trainierst du?

Im Winter gehe ich ab und zu Skifahren und trainiere zweimal im Schwingkeller. Im Sommer helfe ich zu Hause auf dem Bauernhof, das ist auch Training. (csu)

«Es ist gut Wissen weiterzugeben»

Der dreifache Toggenburger Schwingerkönig **Jörg Abderhalden** war am Dienstag zusammen mit dem Appenzeller Eidgenossen Raphael Zwysig Gasttrainer im Königscamp in Wildhaus. Die 80 Jungschwinger profitierten vom Wissen der «Bösen».

CHRISTIANA SUTTER

Wie wichtig ist dieses Schwinger-Königscamp für Jungschwinger?

Jörg Abderhalden: Man darf dieses Camp nicht überbewerten, denn die Ausbildung geschieht im Club, im Schwingkeller, dort, wo sie wöchentlich trainieren. Es ist für den Nachwuchs aber schön, ein solches Camp zu haben.

Organisiert der Eidgenössische Schwingerverband auch Trainingslager für Jungschwinger?

Abderhalden: Ja, in einer etwas anderen Form. Die Lager des Schwingerverbandes sind über Weihnachten und Neujahr. Dort wird viel Technik und Kondition trainiert. Aber auch im Regional- und Kantonalverband oder auch in manchen Clubs werden Trainingslager angeboten.

Warum unterstützen Sie das Königscamp?

Abderhalden: Ich bin immer bereit, etwas für den Nachwuchs zu machen. Es ist gut, Wissen

weiterzugeben. Auch ich habe früher davon profitiert.

Sie haben zwei Mädchen und einen Knaben. Schwingt Terry auch?

Abderhalden: Nein, im Winter fährt er Ski und im Sommer spielt er Fussball. Für mich ist das aber kein Problem.

Wie wichtig ist die Polysportivität für einen Schwinger?

Abderhalden: Für Kinder ist es grundsätzlich wichtig, polysportiv zu trainieren, nicht nur für die Schwinger.

Welche Fähigkeiten sind im Training wichtig?

Abderhalden: Das ist wie in allen Sportarten. Man muss viel Zeit mit der Sportart verbringen. Die Schwinger müssen deshalb möglichst oft im Sägemehl sein.

Was sie an anderen Sportarten noch machen, ist sicher gut, darf aber nicht zulasten des Schwingens sein.

Wie findet ein junger Schwinger heraus, welches sein Schwung ist?

Abderhalden: Im Training finden sie heraus, welcher Schwung ihnen am besten passt. Die einen Schwünge gehen nach rechts, die anderen nach links. Wieder

ein anderer Schwung wird im Griff gehalten, der nächste lässt los. Mit der Zeit merken die Jungschwinger, welcher Schwung ihnen am besten passt. Tendenziell haben die meisten Schwinger Mühe, auf die linke Seite zu schwingen. Dann ist der Kurz einer der häufigsten Schwünge, er ist einfach in der Ausführung. Je komplizierter und komplexer ein Schwung ist, desto schwieriger ist er für die Jungschwinger zu schwingen.

Gibt es Schwünge, die vermehrt geschwungen werden?

Abderhalden: Das variiert sehr stark. Es kommt auf die körperlichen Voraussetzungen der Schwinger an. Das sieht man gut bei den aktiven Schwingern. Der eine ist zwei Meter gross und hat 130 Kilo, ein anderer ist viel kleiner und auch leichter. Dementsprechend ist auch die Schwingart anders. Das beobachtet man schon bei den Knaben. Daher ist die Schwingtechnik von Schwinger zu Schwinger total verschieden.



Bilder: Gian Ehrenzeller/key

Von Nöldi Forrer aufmerksam beobachtet, steigt der Schwingernachwuchs selbst in die Zwilchhosen.



Dreifach-König Jörg Abderhalden: «Die Schwinger müssen im Training viel Zeit im Sägemehl verbringen.»