

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 2

Artikel: Boccia : ein Sport wirklich für alle

Autor: Valsecchi, Tullio

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992873>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Boccia – ein Sport wirklich für alle

Tullio Valsecchi

Übersetzung: Walter Bartlomé

Fotos: Daniel Käsermann

Vor fünfzig Jahren war Boccia ein reines Freizeitvergnügen, zu dem man sich an sonnigen und schwülen Sommertagen in den kühlen Höfen der Tessiner «Grotti» traf. In den letzten Jahren hat sich dank vielseitiger Bemühungen des Verbandes soviel Bewegung in und um diese Sportart entwickelt, dass aus dem Zeitvertreib Boccia eine vollwertige Sportart entstanden ist. Ziel ist, einem breiten Kreis der Bevölkerung aus allen Landesteilen eine Sportart näherzubringen, die jedermann rasch zugänglich ist.

Absicht dieses Artikels ist, das Spiel als Sport vorzustellen, eingeschlossen den Schweizerischen Boccia-Verband SBV.

Die Entwicklung

Boccia ist eine derjenigen Sportarten, die ihre Vorläufer in alter Zeit hat. Es heisst, dass bereits der römische Kaiser Augustus leidenschaftlich Boccia gespielt habe.

Lange vor unserer Zeitrechnung kannten die Ägypter bereits ein Spiel, das dem heutigen Boccia sehr ähnlich war. Ums Jahr 1500 war Boccia in den englischen Grafschaften sehr beliebt, führte jedoch auch oft zu Raufhändeln, und es wird erzählt, dass Heinrich VIII. das Spiel verboten habe, um Aufruhr im Volk zu verhindern. Gleichzeitig soll er jedoch selbst heimlich am Hofe gespielt haben, die Höflinge zu hitzigen Partien herausfordernd. 1845 stellte der Schotte Walter W. Mitchell das erste Regelwerk auf, in dem er die unterschiedlichen Systeme in den verschiedenen Grafschaften vereinheitlichte.

Italien und der benachbarte Kanton Tessin werden um die Jahrhundertwende zum Ausbreitungsort dieses Spiels, das während der Sommermonate in Höfen und schattigen Orten praktiziert wird. Direkten Nutzen daraus ziehen die Wirtshäuser und «Grotti», die mit dem Bau der ersten einfachen Bocciabahnen beginnen, mit einigermaßen ebener Unterlage sowie Brettern oder Baumstämmen, die als Spielfeldbegrenzung eingesetzt werden. Im Jahre 1933 wird in Chiasso die erste Vereinigung gegründet, die «Unione Bocciofila Svizzera», die verbindliche

Regeln aufstellt und dadurch aus dem reinen Spiel eine Sportart macht.

Wenn Boccia auch eher volkstümlichen Ursprungs ist, so steht es doch den anderen Sportarten in nichts nach. Eigenschaften wie körperliche Fitness, Körperbeherrschung und Nervenstärke gehören ebenso zu den Anforderungen an einen guten Bocciaspieler wie Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit.

Seine Popularität reicht von Europa, Südamerika und Nordamerika bis hin nach China, wo es im Jahre 1983 mit grossem Erfolg eingeführt wurde.

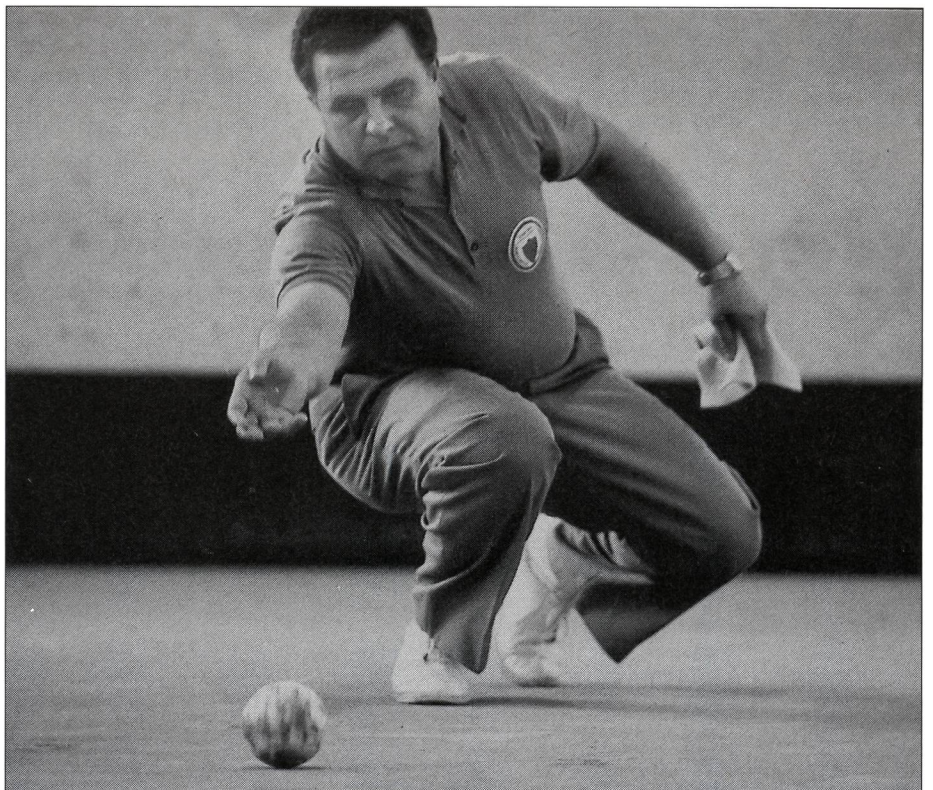
Wie und wo wird gespielt?

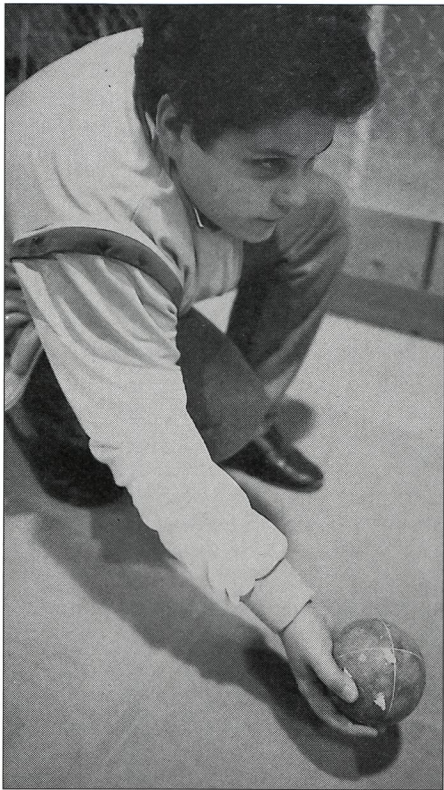
Anlagen und Material

Boccia wird in der Regel auf einer speziellen «Bocciabahn» gespielt. Die Masse sind reglementarisch festgelegt, die Unterlage sollte absolut eben sein und über eine gute Entwässerung verfügen. Die Spielfläche ist zudem vorzugsweise mit äusserst feinem Sand bedeckt.

Bei den Spielfeldern im Freien stellt sich (besonders nördlich der Alpen, wo häufiger Niederschläge zu verzeichnen sind) das Problem, dass bei Regen nicht Boccia gespielt werden kann. Aus diesem Grunde entstanden gedeckte Boccia-Anlagen («Bocciodromi»), die mit Beleuchtung, Bar und Heizeinrichtungen ausgerüstet sind, damit auch bei Regen und im Winter gespielt werden kann. Vielerorts hat sich der Bocciodrom zur echten Begegnungsstätte entwickelt, wo sich Menschen aller Herkunft entweder zum reinen Zeitvertreib oder zum wettkampforientierten Training treffen.

Damit Spielzüge perfekt gelingen können, ist eine kunstvoll präparierte Unterlage eine absolute Voraussetzung.





zung. Eine weiche Unterlage wird beim Spielen Furchen und Löcher hinterlassen, welche die Laufbahn der nachfolgenden Kugeln negativ beeinflussen können.

Es werden in der Regel einfache Hilfsmittel zum Einebnen der Spielfläche benutzt. Einmal pro Woche genügt, um den äusserst feinen Sand der Spielunterlage mit einer Walze aus Zement oder Eisen und einem Planierer aus Eisen für das Spiel vorzubereiten. Diese Arbeit muss sehr gewissenhaft ausgeführt werden. Dafür haben die Spieler danach die Befriedigung, dass sie auch entsprechend präzise spielen können. Um die Bocciakugeln bei Würfen am Verlassen der Bahn zu hindern, wird die Bocciabahn mit Vorteil rund um die Holzbegrenzung zusätzlich mit einem Metallgitter eingezäunt.

Masse Bahnen

- Länge: Minimum 22 m, Maximum 28 m;
- Breite: Minimum 3,5 m, Maximum 5 m;
- Höhe: Minimum 3,5 m.

Kugeln

Spielkugeln: 10 cm Durchmesser
Pallino: 4 cm Durchmesser

Seit einigen Jahren entstehen überall in der Schweiz modernste Bocciodrome mit Bahnen aus synthetischen Materialien, die weitgehend unterhaltsfrei sind. Sie bieten eine optimale Spiel-

unterlage. Auch sie werden mit feinstem Sand bestreut, einerseits aus ästhetischen Gründen, andererseits um die Sicht für die Spieler zu verbessern.

Die Kugeln aus Holz sind durch Kugeln aus synthetischem Material abgelöst worden.

Das Spiel

Spiele werden in den folgenden Disziplinen durchgeführt: Einer, Zweier und Dreier.

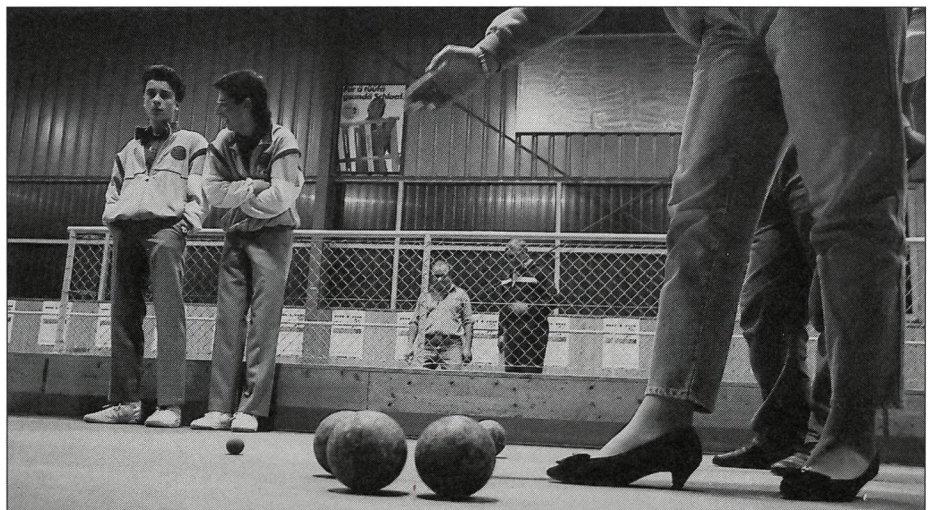
Die zu erzielende Punktzahl beträgt 12 Punkte, bei Finalwettkämpfen sind es 15 Punkte. Jedes Jahr werden in den erwähnten Disziplinen Schweizer Meisterschaften durchgeführt. Das Spiel beginnt mit dem Werfen des Pallino durch diejenige Mannschaft, welche die Auslosung gewonnen hat. Wer den Pallino geworfen hat, spielt auch die erste Kugel so nahe wie möglich an diesen heran. Danach ist der Gegner an der Reihe, der versucht, seine Kugel näher an den Pallino heranzuspielen oder, wenn er dies für unmöglich hält, die Kugel des Gegners ganz wegzuschlagen. Dazu steht ihm einer von zwei Würfeln zur Verfügung: Die «Raffa» oder der spektakulärere «Volo». Ebenso aufsehenerregend ist der Versuch, den Pallino direkt zu treffen.

Die Ausrüstung

Die Ausrüstung eines Boccia-Spielers ist relativ bescheiden. Vier Kugeln, die auf den Spieler abgestimmt sind, stellen keine grosse Ausgabe dar. Spezialschuhe sind obligatorisch und wichtig, weil die Spielunterlage sonst beschädigt werden könnte. Dazu kommt meist ein Klubdress, der für Wettkämpfe zwischen Verbänden und auf nationaler Ebene vorgeschrieben ist. Äusserste Einfachheit der Ausrüstung ist die Antwort auf die Hauptanforderungen: Bewegungsfreiheit und Korrektheit.

Das Verhalten auf der Bocciabahn

In seinen Ursprüngen war Boccia von einer lauten Geräuschkulisse und Ausgelassenheit begleitet. Heute sind Alkohol oder Rauchen im Wettkampf verboten. Die Achtung vor dem Gegner ist eine absolute Pflicht; er darf weder behindert noch absichtlich in seiner Konzentration gestört werden. Das eigene Benehmen soll einfach und natürlich sein. Selbstdarstellungen haben auf der Bocciabahn nichts zu suchen. Das Motto des Boccia-Spielers ist: «Mach aus dem Gegner von heute den Freund von morgen.»



Das Boccia-Reglement Frauen und Boccia

Der Schweizerische Boccia-Verband hat 1988 die überarbeitete Auflage seines Boccia-Reglements herausgegeben, das sich an die internationalen Regeln anlehnt. Das Reglement kann gratis in den Landessprachen beim SBV bestellt werden.

Es enthält alles, was ein Spieler wissen sollte, bevor er Wettkämpfe bestreitet, und beinhaltet u.a. folgende Kapitel: Bocciabahn, Disziplinen und Wettkampfformen, Kugeln und Pallino, Abmessungen und Gewichte, Anwendung der Regeln für die Verschiebung von Kugeln, Verhalten.

Boccia zählt zu den Sportarten, die keine übermässigen Kräfte verlangen. Wohl aus diesem Grunde lässt sich in der ganzen Schweiz eine starke Entwicklung bei den Frauen feststellen. 1990 konnten bereits die zweiten Schweizer Meisterschaften der Damen mit einer beachtlichen Beteiligung durchgeführt werden. Die Frauen treten damit aus dem Hintergrund und brechen auch hier in Gebiete ein, die ehemals den Männern vorbehalten waren. Zudem gibt es heute Wettkämpfe, die speziell auf die Beteiligung von Damen zugeschnitten sind: Zweier (Sie + Er)

und Dreier (Er + Sie + Er) ziehen immer mehr begeisterungsfähige Zuschauer an die Bahnen.

Nachwuchsförderung

Den Jugendlichen soll eine klare Botschaft vermittelt werden: Boccia ist ein Sport. Entsprechend dieser Botschaft muss der Nachwuchs durch geeignete, zielgerichtete Vorbereitung in diese Sportart eingeführt werden. Natürlich gehört neben der Disziplin auch das vergnügliche Spiel mit den älteren Spielern dazu. Um aber die hochgesteckten Ziele des Internationalen Boccia-Verbandes – Weltmeisterschaften und Annäherung an die Olympischen Spiele – zu erreichen, muss den jungen Spielern eine professionelle Einstellung zum Sport vermittelt werden. Aus diesem Grunde organisiert der Schweizer Boccia-Verband zusammen mit italienischen Instruktoressen Fortbildungskurse, bei denen neben dem eigentlichen Spiel auch die Kondition gezielt verbessert werden soll.

Technik

Um die Kugel so nahe wie möglich an den Pallino heran zu spielen, braucht es ein sehr feines Gefühl im Arm und im Handgelenk. Die Ausgangsstellung ist ein wichtiges Element. Die Pendelbewegung des Armes kommt aus der Schulter heraus. Vor dem Spielen der Kugel muss die Distanz bis zum Pallino berechnet, die Richtung gewählt und die Beschaffenheit der Spielunterlage studiert werden. Besondere Schwierigkeiten können draussen auftreten, wenn die Bahnen durch Regen aufgeweicht sind, Nachteile, welche gedeckte Bahnen und Kunstbeläge nicht haben.

Nach ein paar «Spielsätzen» muss sich der Punktspieler auf einer für ihn neuen Bahn bereits wohl fühlen und in der Lage sein, die Kugeln ungefähr zwischen 20 und 50 cm an den Pallino heran zu spielen. Der Gegner wird dadurch gezwungen, entweder noch näher an den Pallino zu spielen oder die Kugel durch einen Wurf zu entfernen. Die Würfe (Raffa oder Volo) stellen eine sportliche Herausforderung erster Klasse dar, gilt es doch, den Anlauf, das

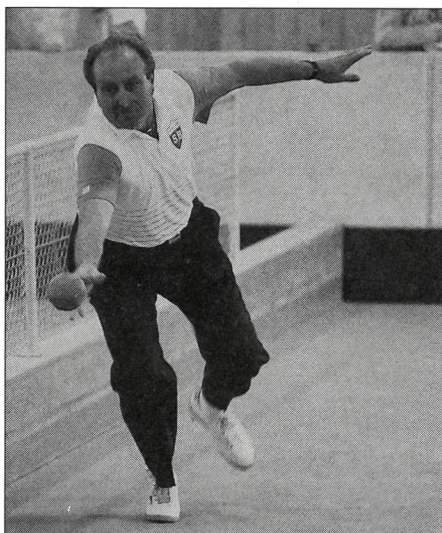
Gewicht der Kugel und die errechnete Distanz zum anvisierten Ziel so zu koordinieren, dass auch eine Kugel oder ein Pallino getroffen werden, die bis zu 20 m und mehr entfernt sein können.

Wurfarten: Raffa

Bei der Raffa wird die Kugel auf der Spielunterlage mit grosser Geschwindigkeit auf die gegnerische Kugel gerollt, um diese wegzubefördern.

Volo

Beim Volo fliegt die Kugel durch die Luft und muss das bestimmte Ziel direkt oder in einem Aufschlagbereich von maximal 40 cm treffen. Der Volo ist äusserst schwierig und deshalb nicht in der Reichweite aller Spieler. Gelingt ein Volo, wird dem Spieler spontan applaudiert.



Höchste Konzentration für einen Volo...

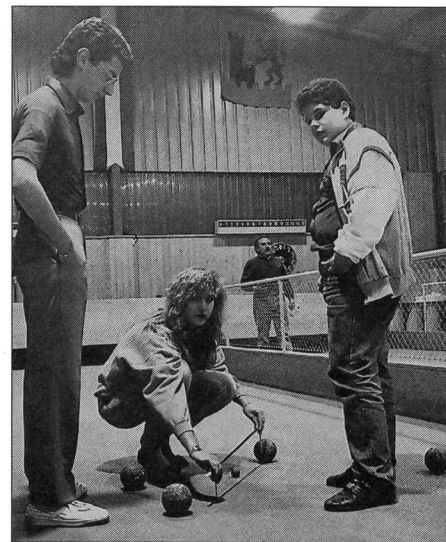
Taktik

Die Spieltaktik ist das Resultat jahrelanger Erfahrung und richtet sich nach den Stärken und Schwächen der Mannschaftsmitglieder. So kann ein Spieler im Verlaufe des Wettkampfes durch Änderung der Taktik eine Schwäche seines Mannschaftskameraden ausgleichen, sei diese Schwäche eine Folge psychischer oder körperlicher Ermüdung nach einem langen Tag ununter-

brochener Aktivität. Eine Grundregel besagt, dass man die letzte Kugel nie werfen sollte, um nicht die von den eigenen Spielern gespielten Kugeln zu gefährden.

Der Schweizerische Boccia-Verband

Im Jahre 1933 wurde in Chiasso die «Unione Bocciofila Svizzera» gegründet. Einige Jahre danach entstanden die ersten Statuten. Seit 1950 ist der SBV Mitglied des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS). Heute gehören dem SBV 16 Kantone an, mit 24 Verbänden und 280 Sektionen. Die Zahl der Aktiven, die an regionalen und anderen Wettkämpfen teilnehmen, beträgt 7000. Dazu kommen sicher weitere 15 000 Hobbyspieler. Der SBV setzt sich in erster Linie dafür ein, dass die nationalen Veranstaltungen positive Auswirkungen auf die Öffentlichkeit haben. Er organisiert internationale Turniere, Europameisterschaften und Weltmeisterschaften und nimmt mit Spitzenspielern an solchen Anlässen teil. Für den Nachwuchs führt er Kurse und Wettkämpfe durch und versucht, die Popularität dieses Sports zu vergrössern. Er unterhält ein ausgezeichnetes Verhältnis zu den Kantonalverbänden und mit den anderen Sportverbänden. Der SBV hat ein eigenes Motto geprägt: «Boccia: Sport für alle».

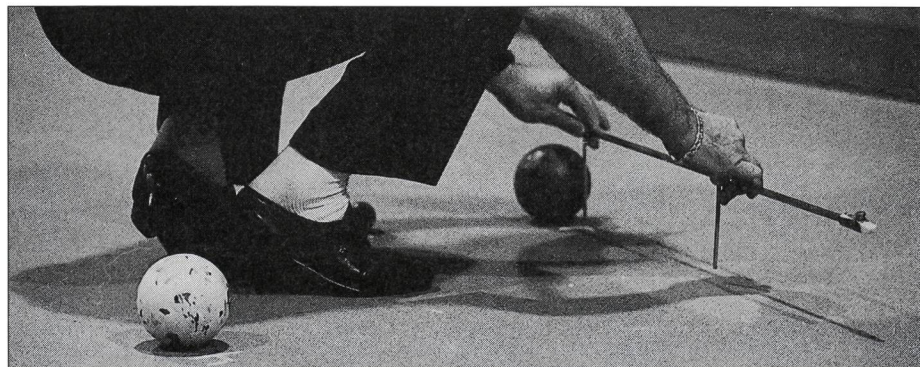


Medienhinweise:

Marchiaro, A.: Bocce che passione. Padova, Edizione MEB, 1983.
Barbieri, E.: Le bocce: uno sport. Modena, Mucchi, 1988. ESSM 71.1928.
Ramenzoni, L.: Lo sport delle bocce. Roma, Mediterranee, 1954. ESSM 71.37.
Video: Lo sport delle bocce, TSI, VHS color. ESSM V 71.379.

Adresse des Verbandes:

Sekretariat SBV
Postfach 4, 6830 Chiasso ■



Schwingen – Tradition und Sport in einem

Ernst Schläpfer und Rolf Gasser / Fotos: Daniel Käsermann



Tradition und Sport vereint, das ist Schwingen. Im letzten Jahrzehnt ist Schwingen zu einem absoluten Leistungssport herangereift. Trainingseinheiten, Trainingsaufbau, Trainingsgestaltung und mentale Wettkampfvorbereitung sind Wörter, die auch bei den Schwingern zum täglichen Gebrauch gehören. Trotz diesen Fortschritten konnten aber die Traditionen, die dem Schwingen einen eigenen schweizerischen Stempel aufdrücken, vorbehaltlos beibehalten werden.

Dieser Synthese aus Sport und Tradition verdankt das Schwingen seine grosse Popularität. Die genannten Eigenschaften gilt es auch in Zukunft zu wahren, das heisst auf der einen Seite das Schwingen als Leistungssport und auf der andern als Teil der schweizerischen Kultur. Was für die Amerikaner Baseball ist, für die Australier Cricket oder die Engländer das Polospiel, soll für uns Schweizer das Schwingen sein.

Die Tradition

Die Kampfsportarten gehören zu den ältesten der Welt. Die alten Römer sind die Väter des modernen Freistil-Ringens. Die alten Griechen frönten dem Greco-Ringen. Die Japaner erfanden das Judo, die Russen das Sambo und unsere Vorfahren eben das Schwingen. Während die Sportarten Ringen und Judo international wurden, trugen unsere Vorfahren die Geheimnisse des Schwingens nicht in die Welt hinaus.

Älteste Erzählungen von Schwingen lassen gehen bis ins 10. Jahrhundert

zurück. Bekannt ist dann, dass ab dem 17. Jahrhundert im Appenzellerland, im Entlebuch, Emmental, Berner Oberland und Ob-/Nidwalden geschwungen wurde. Seit etwa der Mitte des 17. Jahrhunderts bis zum heutigen Tag hat sich an den Grundregeln des Schwingens nicht mehr viel verändert.

Am Anfang des letzten Jahrhunderts wurden in Interlaken die ersten Alphirtenfeste am Unspunnen durchgeführt, bei denen auch geschwungen wurde.

Um 1850 fanden in Bern die legendären Schanzen-Schwingfeste statt, die gut und gerne 20 000 Zuschauer anlocken konnten!

Im Jahre 1895 wurde dann der Eidgenössische Schwingerverband gegründet. Von diesem Jahre an fanden dann alle zwei bis drei Jahre regelmässig die Eidgenössischen Schwingfeste statt, bei denen ein Schwingerkönig erkoren wurde. Das nächste Mal wird im Jahre 1992 dieser hohe Titel zu vergeben sein. Dem Eidgenössischen Schwingerverband gehören heute über 46 000 Mitglieder an.

Die Schwingtechnik – Vier Hauptschwünge

Der Kurz:

Aus der Angriffsstellung macht der Schwinger eine rasche Vierteldrehung und kommt so möglichst nahe Brust an Brust mit dem Gegner. Das linke Bein bringt er dann in die Beinspreize des Gegners, setzt zugleich seine linke Hüfte tief ein und zieht seinen Widersacher mit aller Kraft an sich und wirft den Gegner mit einer Weiterdrehung und Heben seines linken Beines zu Boden.

Der Übersprung:

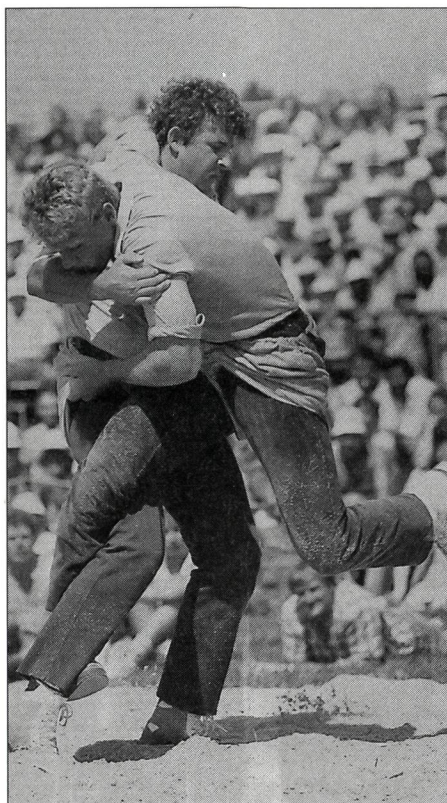
Einer der einfachsten Schwünge. Der Schwinger stellt sein rechtes Bein hinter das rechte Bein seines Gegners und wirft diesen mit geballter Kraft auf den Rücken.

Der Brienzer:

Der Schwinger hängt mit seinem rechten Bein an der inneren Seite des linken Beines des Gegners ein, fixiert das Bein, macht eine Drehung und wirft. Dieser Schwung kann auch links ausgeführt werden.

Der Bur:

Ein Bodenschwung. Der Schwinger wirft seinen Gegner zu Boden, blockiert diesen, gelangt in die Beinschere durch das Anheben des Knies und arbeitet sich dann mit Kniekehlegriff kontinuierlich weiter, bis der Gegner auf dem Rücken liegt.



Zwei Schwingerkönige am Werk: Adrian Käser (vorne) gegen Harry Knüsel.

Foto: Elsbeth Stuber

Der Jungschwinger

Jeder Schwingklub besitzt heute eine Jungschwingerabteilung, die von ehemaligen oder aktiven Schwingern, den sogenannten Jungschwingerleitern, geleitet wird. Sie führen die jungen Sportler in die Geheimnisse des Schwingens ein. Diese Jungschwingerleiter begleiten die jungen Schwinger dann auch bei ihren ersten Wettkämpfen, den Jungschwingertagen. Neben dem Erlernen der schwingerischen Grundlagen wird in den ersten Jahren vor allem Gewicht auf das spielerische Element gelegt. Der Jungschwinger soll lernen, mit Siegen und Niederlagen umzugehen und seine Gegner zu achten.

Der Sport

Schwingen ist heute zum Sport geworden. Die Zeiten, als sich die Schwinger ein-, zweimal pro Jahr ohne grosses Training getroffen haben, um ihre Wägsten und Besten zu erküren, sind wohl endgültig vorbei. Systematisch hat sich aus dem einstigen Älplervergügen ein moderner Sport entwickelt. Mit dazu beigetragen hat sicher die Tatsache, dass zu Beginn dieses Jahrhunderts das Schwingen auch von den Turnern, die sich an regelmässiges Training gewohnt waren, aufgenommen wurde. Sympathisch ist dabei auch für den aktiven Schwinger die Verknüpfung von modernem Training mit altergebrachten Wettkampfformen.

Kleines Schwinger-Lexikon

Sennenschwinger
Turnerschwinger

Lange dunkle Hose und farbiges Hemd.
Weisse lange Hose und weisses Ärmelleibchen.
Gehört im Normalfall einem Turnverein oder einem Ringklub an.

Handschlag

Das «Shakehands» der Schwinger. Vor und nach Beendigung des Kampfes.

Aktivschwinger

Ab 16. Lebensjahr dürfen Wettkämpfe bei den Aktivschwingern bestritten werden.

Jungschwinger
Kranzschwinger

Schwinger vom 10. bis 19. Lebensjahr.
Schwinger, der die hohe Auszeichnung des Lorbeerkränzes mindestens einmal erreicht hat.

Schwingfest

- Eidgenössisches Schwingfest alle drei Jahre (Nur die besten Athleten nehmen daran teil.)
- Schwingfeste mit eidg. Charakter = Kilchberg-Schwinget, Unspunnen
- Bergschwingfeste = Brünig, Stoos, Rigi, Schwarzsee usw.
- Regionale Schwingfeste

Eidg. Schwingerverband

Besteht aus den fünf folgenden Teilverbänden:

- Berner Verband
- Innerschweiz
- Nordostschweiz
- Nordwestschweiz
- Südwestschweiz

Kampfrichter
Gewonnener Gang

Schiedsrichter des Schwingens.
Sieg
Note 9.25 bis 10.00 Punkte.
Rücken muss mindestens bis Mitte des zweiten Schulterblattes unsichtbar sein.

Gestellter Gang

Unentschieden
Note 8.25 bis 9.00 Punkte.

Verlorener Gang

Niederlage
Note 8.00 bis 8.75 Punkte.

Sägemehrling

Kampfstätte der Schwinger. Durchmesser zirka 8 m.

Am wichtigsten: die Technik

Wichtigste Trainingskomponente ist und bleibt das Schwingen, das Erlernen und wettkampfmässige Anwenden der Technik. Wie leicht sehen diese vielfältigen Wurfmöglichkeiten im Wettkampf aus, wie schwierig sind sie gegen einen geübten Gegner anzuwenden. Mehr als 100 solcher Schwünge sind bekannt, selbst allergerübteste Schwinger können aber kaum mehr als 30 wettkampfmässig anwenden. Das Erlernen eines korrekten Bewegungsablaufes, an dem in der Regel der ganze Körper beteiligt ist, nimmt viel Zeit in Anspruch. Beherrscht ein Schwinger ein paar solche Schwünge einigermaßen, so übt er deren wettkampfmässige Anwendung. Das Anbringen der Schwünge gegen einen sich verteidigenden Gegner erfordert, dass der gelernte Bewegungsablauf in höchstem Tempo und mit dem notwendigen Krafteinsatz, aber immer noch absolut korrekt, ausgeführt werden kann. Meist genügt dann eine einzige Wurftechnik nicht, stellen sich doch alle Gegner schnell auf diese einzige Wurfvariante ein. Es gilt deshalb, ganze Schwungkombinationen zu üben. Das Erlernen der einzelnen

Kontaktadressen:

- Nordostschweiz (ZH, SH, TG, AI, AR, SG, GL, GR):
August Brunner, Auele
8722 Kaltbrunn
Tel. 055 75 19 53
- Innerschweiz (SZ, ZG, UR, OW, NW, LU, TI):
Dominik Weber,
Schulhaus Inwil, 6340 Baar
Tel. 042 31 72 91
- Nordwestschweiz (BS, BL, AG, SO):
Ruedi Handschin,
Hauptstrasse 36, 4133 Pratteln
Tel. 061 821 40 31
- Berner Verband (Berner Jura, Seeland, Emmental, Ob- und Nidwalden, Mittelland, Oberland):
Heinz Seiler,
Metzgerei, 3806 Bönigen
Tel. 036 23 34 50
- Südwestschweiz (GE, VD, VS, NE, FR, JU)
Arnold Mösching,
Av. Louis Casei, 1216 Cointrin
Tel. 022 791 02 91

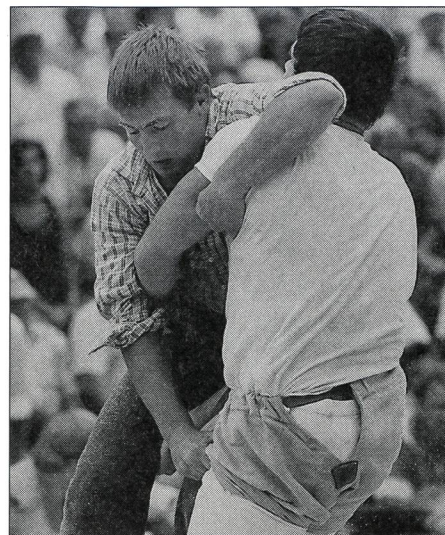
Schwünge wie auch der ganzen Wurfkombinationen erfordert jahrelanges Training. Deshalb gelingt es einem Schwinger nur ganz selten, bereits kurz nach der Trainingsaufnahme erste Erfolge zu erzielen.

Der koordinierte Einsatz des ganzen Körpers erfordert eine grosse Beweglichkeit. Heutige Spitzenschwinger sind meistens ausserordentlich beweglich und geschmeidig und dies trotz ihres oft beachtlichen Körpergewichtes von oft über 100 Kilogramm. Zwar ist auch das Techniktraining bereits eine gute Schulung dieser Beweglichkeit, doch genügt dies häufig nicht. Ein Spitzenschwinger wird darum auch die systematische Schulung dieser Komponente nicht vernachlässigen.

andere Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit üben. Im Zentrum des Trainings stehen zwei bis drei Techniktrainings. Dabei muss bedacht werden, dass diese praktisch nur am Abend stattfinden können, da man auf die entsprechenden Trainingspartner angewiesen ist. Ergänzt wird das Training je nach Bedürfnis durch Kraft- und Konditionstrainings.

Auch dabei: der Kopf

Am Schwingfest spielt dann noch eine weitere Komponente eine entscheidende Rolle: das mentale Leistungsvermögen. Des öfters ist zu beobachten, dass Schwinger mit guten Fähigkeiten im entscheidenden Moment versagen, weil sie die notwendige



Schwingen – athletisch und kraftvoll.

Kondition

Das wettkampfmässige Anbringen der Schwünge erfordert neben diesen koordinativen Fähigkeiten auch eine grosse Schnelligkeit und viel Kraft. Wenn auch vor allem die Kraft heute nicht mehr die überragende Bedeutung wie noch vor Jahren hat, so darf sie doch nicht vernachlässigt werden. Heute wird in dieser Richtung denn auch viel trainiert, leider auch oft falsch trainiert. Die Kraft, die es zum Schwingen braucht, darf weder auf Kosten der Beweglichkeit noch auf jene der Schnelligkeit gehen, sonst wird sich der vermehrte Aufwand schnell einmal als Bumerang herausstellen.

So trainiert ein Schwinger mit Ambitionen heute etwa vier- bis fünfmal die Woche. Sein Training wird sicher von seinem Beruf abhängen, müssen doch ein Landwirt oder ein Kaufmann ganz

mentale Härte nicht aufbringen. Entschlusskraft, im Sport etwa «Killerinstinkt» genannt, Angriffslust oder auch die richtige taktische Einstellung zum Gegner sind Faktoren, die einen Zweikampf in sehr grossem Masse beeinflussen. Da es im Schwingen keinen Punktesieger gibt, also der Gegner nur durch eine Schulterniederlage besiegt wird, spielt diese mentale Fähigkeit noch eine deutlich grössere Rolle als in vielen anderen Sportarten. Das Beispiel des letzten Schlussgangs am Eidg. Schwingfest in Stans zeigte gerade, wie ein haushoher Favorit (Eugen Hasler) trotzdem am jugendlichen, unbelasteten Gegner (Adrian Käser) scheiterte, gerade weil der jüngere in jenem Moment mental stärker war. Er liess sich durch die Überlegenheit nicht aus dem Konzept bringen und hat die erstbeste Chance kaltblütig genutzt.

Anforderungsprofil

So sind denn die Anforderungen an einen Schwinger hoch: Nicht ausgefeiltes Spezialistentum, sondern vielfältige Kenntnisse spielen die entscheidende Rolle. Gute Chancen ein Spitzenschwinger zu werden haben Jünglinge, deren Auffassungsgabe gut ist, damit sie die notwendigen Wurftechniken schnell lernen. Daneben sollten sie eine grosse Beweglichkeit und einen kräftigen Körperbau aufweisen. Wie erwähnt, stellt der eigentliche Wettkampf auch grosse Anforderungen an die individuellen mentalen Fähigkeiten. Daneben wird ein Schwinger, um Erfolg zu haben, wie jeder andere Sportler auch, auf einen soliden Lebenswandel und auf die entsprechende Ernährung achten müssen.

Schwingen ist heute zu einem Sport geworden. Erfolg kann dabei nur der haben, der dies mit der nötigen Konsequenz auch begriffen hat.

Die einen mögen bedauern, dass der schöne Schwingsport keine Internationalisierung erfahren hat, doch liegt darin für einen Aktiven auch eine Chance: Er kann Sportler und Berufsmann zugleich sein, ohne deswegen über ungleichlange Spiesse lamentieren zu müssen. ■

