	Schwinger ABC Otto Merki / 26. Mai 2015
A	109. **Aargauer Kantonalschwingfest 2015 in Würenlingen** **Mehrzweckhalle Weissenstein** **30./31. Mai 2015**
A	**Arena** ist das Gelände, auf dem ein Schwingfest stattfindet. Die Wettkämpfe werden in den dort angeordneten Sägemehlringen ausgetragen. Diese haben einen Durchmesser von 8 (am Buebeschwinget) bis 14 Metern (am «Eidgenössischen»). Die Sägemehlhöhe muss mindestens 15 Zentimeter betragen. Die Arena ist der Stolz jedes ausführenden OKs, aus diesem Grund treffen die Besucher bei uns in Würenlingen auf eine Arena der Superlative!
B	Die Schwinger werden öfters als **«Böse»** bezeichnet. Der liebevoll gemeinte Begriff gilt den stärksten Schwingern im Lande. Da es keine Definition darüber gibt, wer als Böse gilt, werden heute alle Schwinger mit eidgenössischem Kranz mit diesem Begriff beschrieben
B	Der **Buur** ist der wichtigste Bodenschwung im Schwingsport. Es gibt zwar eine Vielzahl anderer Bodenschwünge, doch diese sind zu einem grossen Teil nur Abänderungen vom Buur. Wenn ein Schwinger seinen Gegner zu Boden gerungen hat, fixiert er diesen mit dem Gurtgriff und dem Oberkörper. Dann fasst er den Gegner am Knie, reisst dieses kurz auf, greift ihm zwischen den Beinen hindurch hinten an den Gurt, hebt den Unterkörper des Gegners etwas an und drückt mit seinem Oberkörper den Rücken des Gegners nach hinten ins Sägemehl.
B	Der **Brienzer** ist ein Schwung, der vor Allem von leichten bis mittleren Schwingern angewendet wird. Er wird oft kombiniert mit Arm-/Kopfgriff, Fussstich usw. Der Brienzer wird in sehr vielen Variationen angewendet, zum Beispiel als innerer oder äusserer, linker oder rechter Brienzer. Beim «normalen» Brienzer greift der schwungausführende Schwinger mit der rechten Hand am Gestöss des Gegners, macht eine Drehung nach rechts und greift mit dem linken Arm über dessen Schulter oder Nacken am linken Gestöss. Gleichzeitig hängt er mit seinem linken Bein an dem rechten des Gegners ein, drückt dieses in die Luft und wirft ihn mit einem kräftigen Zug und einer leichten Drehung nach rechts auf den Rücken.
E	Wer darf sich eigentlich **«Eidgenosse»** nennen? «Eidgenosse» darf sich nennen, wer am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest (ESAF) den Kranz gewinnt. Das ESAF findet nur alle drei Jahre statt und ist der bedeutendste Schwinganlass. Daher gilt diese Auszeichnung als grosse Wertschätzung und zeigt die Stärke eines Schwingers. Der Sieger vom Eidgenössischen darf sich als «Schwingerkönig» betiteln. Neben dem ESAF gelten auch das Unspunnenfest sowie das Kilchberg-Schwinget als Gradmesser in der Schwingerszene.
F	Beim **Fussstich** täuscht der angreifende Schwinger mit dem Körper eine Drehung an und platziert seinen rechten Fuss direkt an der Aussenseite des linken Fusses des Gegners. Wenn der schwungausführende Schwinger diese Position eingenommen hat, wird der Gegner mit einer Drehung nach rechts über dessen linken Fuss abgedreht und ins Sägemehl befördert.
G	**Gang**, der, ist der Kampf im Sägemehl, der dann entschieden ist, wenn ein Schwinger mit dem kompletten oder mit Teilen des Rückens im Sägemehl liegt. Zudem muss eine Hand des Werfenden an Hose oder Gurt des Gegners sein. Nach fünf Gängen treten die beiden Schwinger mit der höchsten Punktzahl zum Schlussgang an. Da aber auch die übrigen Schwinger den sechsten Gang absolvieren, kommt es vor, dass bei einem gestellten Schlussgang ein dritter Schwinger zum Festsieger gekürt wird.
G	Der **Gammen** ist ein sehr wichtiger Standardschwung, der meistens von kräftigen Schwingern ausgeführt wird. Er ist auch ein sehr starker Konterschwung, welcher auch öfters zu überraschenden Siegen führen kann. Der schwungausführende Schwinger zieht seinen Gegner voller Kraft an sich, so dass dieser nicht mehr nach hinten ausweichen kann. Dann hängt er mit dem rechten Bein am linken Unterschenkel des Gegners ein. Mit Druck nach hinten von der rechten Schulter auf die linke des Gegners wird der Gegner rückwärts zu Fall gebracht.

G	Als **Gestöss** bezeichnet werden die Beinabschlüsse der Schwingerhosen. Die Schwingerhosen sind aus Zwilchstoff hergestellt. Sie werden in Handarbeit produziert und nur noch wenige in der Schweiz beherrschen diese Kunst.
H	**Handschlag** oder neudeutsch Shakehands: Vor einem Kampf begrüssen sich die Schwinger mit einem freundschaftlichen Händedruck. Dies ist ein Zeichen von gegenseitigem Respekt. Das Duell gilt als entschieden, wenn zwei Drittel des Rückens oder beide Schulterblätter das Sägemehl berühren. Nach der Entscheidung wischt der Sieger dem Verlierer das Sägemehl vom Rücken. Auch dies ist ein Ausdruck der Fairness. Das Duell wird mit einem abschliessenden Händedruck abgeschlossen.
H	Der **Hüfter** ist ein Schwung bei welchem praktisch die ganze Kraft von der Hebelwirkung des Körpers her kommt. Er ist Ausgangslage vieler Schwünge, wie zum Beispiel dem Schlungg, Brienzer usw. Der schwungausführende Schwinger greift mit der linken Hand von oben das Gestöss oder den Gurt des Gegners. Dann packt er mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners direkt über dem Ellenbogen, geht in die Knie und platziert seine Hüfte möglichst tief unter der des Gegners, streckt die Beine, reisst den Gegner am Arm nach unten und wirft ihn mit einer leichten Drehung nach rechts zu Boden.
K	Das **Kampfgericht** teilt ein und bewertet. Eine Spezialität im Schwingsport ist die so genannte «Einteilung». Vor jedem «Gang» (Kampf) teilt das Kampfgericht die Schwinger ein. Es wird nach jedem Gang neu bestimmt, wer gegen wen zu schwingen hat. Je nach Anlass besteht das Kampfgericht aus 3 - 6 Leuten. Eine Besonderheit ist, dass die Gänge nicht bereits vor dem Schwingfest fest stehen. Die Karten werden bei jedem Gang neu gemischt. Vor einem Schwingfest ist also kein «Spielplan» erhältlich, wie dies beispielsweise bei einem Fussballturnier der Fall ist. Nach der Einteilung folgt der eigentliche Wettkampf: Der Gang! Ein Kampf dauert in der Regel fünf Minuten und wird von einem Platzkampfrichter auf dem Sägemehl und zwei Kampfrichtern am Tisch geleitet und anschliessend bewertet.
K	**Kranzquote**. An einem Kranzfest gewinnen 15 bis 18 Prozent der Teilnehmer das begehrte Eichenlaub. Um einen Eichenlaub zu erhalten, benötigt man in der Regel 56,00 oder mehr Punkte. Je weniger Teilnehmer, desto weniger Kränze. Besonders begehrt sind die Bergkränze sowie der Kranz am Eidgenössischen Schwingfest.
K	Der **Kurz** ist der meist angewandte Schwung im Schwingsport und wird schon den kleinsten Junioren beigebracht. Der Kurz kann auf zwei verschiedene Grundarten ausgeführt werden. Der angreifende Schwinger steht dem Gegner mit dem linken Bein zwischen die Beine des Gegners, reisst diesen mit leicht gedrehtem Körper auf das linke Knie und wirft ihn von dort aus mit einer Vierteldrehung nach rechts ins Sägemehl. Verteidigt sich der Gegner mit einer Knieparade, so wird dieser durch eine Verlagerung auf das rechte Knie verschoben und mit einem Ruck und einer Drehung nach links zu Boden geworfen. Diese Grundart wird auch Kurz-Lätz genannt. Bei beiden Grundarten des Kurz wird der Gegner stets fest an sich gezogen, damit er möglichst wenige Möglichkeiten hat sich in der Luft zur Seite zu drehen und somit platt auf dem Rücken im Sägemehl landet.
L	**Lebendpreise** gibts an jedem Schwingfest. Hauptpreis ist in der Regel ein Stier (Muni).
M	Die **Munitaufe**. Findet vor dem Schwingfest am Wettkampfort statt.
N	**Noten** vergeben die Kampfrichter pro Gang an Sieger und Verlierer. Die Skala reicht von 8,25 bis 10. Für einen gewonnenen Gang gibt es die Noten 9,50 bis 10, für ein Unentschieden 8,50 bis 9 und für einen verlorenen 8,25 bis 8,75.
R	wie **Ramiro der Muni**, geht mit dem Sieger des «109. Aargauer Kantonalschwingfest 2015» nach Hause. In der Regel hat jedoch nicht jeder Schwinger einen Bauernhof zuhause, aus diesem Grund wird meistens der Gegenwert vom Muni in bar ausgehändigt.
U	wie **Überfremdung**. Diese fürchteten die Schweizer auch in ihrem Nationalsport. In den 1920er- und 1930er-Jahren traten Schwinger auch bei internationalen Ringturnieren an und holten sogar Olympiagold. Weil der Verband fürchtete, dass die Teilnahme an solchen Wettkämpfen zu einer Überfremdung führe, setzte er dem Treiben ein Ende.

Für Rückfragen:
Otto Merki, Kommunikationsleiter, +41 79 484 08 50