



Schwingklub am
Zürichsee linkes Ufer

gegründet 1906

Informationen für Jungschwinger und Eltern

von A wie Anmelden bis Z wie Zweig





Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINES ZUM TRAINING	3
1.1	Trainingsangebot	3
1.2	Trainingsablauf.....	3
1.3	Trainingsbetrieb und Schwinghalle.....	4
1.4	Ausrüstung und Bekleidung.....	4
1.4.1	<i>Sicherheit Schuhwerk.....</i>	<i>4</i>
1.4.2	<i>Elterntipp</i>	<i>4</i>
1.4.3	<i>Liegengebliebene Kleider und Gegenstände.....</i>	<i>4</i>
1.5	Zuschauer beim Trainingsbetrieb	5
1.6	An- und Abmeldung vom Training	5
1.7	Kosten, Versicherung und Passivmitgliedschaft	5
1.7.1	<i>Versicherung der Jungschwinger</i>	<i>5</i>
1.8	Zusätzliche Trainings	5
1.9	Jugend+Sport Abzeichen (auch: Stufenprüfung)	6
1.10	Schwingen für Mädchen	6
2	KOMMUNIKATION UND SOZIALE MEDIEN	6
2.1	Gespräche und Standortbestimmungen	7
2.2	Kontaktpersonen	7
2.3	An- und Abmeldungen von Trainings und Wettkämpfen	7
2.4	Präsenz auf Website und Soziale Medien.....	7
3	WERTE UND REGELN	7
4	ZIELE	8
5	UNSERE ANLÄSSE	9
5.1	Kurzübersicht.....	9
5.2	Helfereinsätze durch Eltern und Jungschwinger	9
6	SCHWINGFESTE	10
6.1	Schwingfeste und Termine.....	10
6.2	Teilnahme und Anmeldung.....	10
6.3	Kosten	10
6.4	An- und Rückreise	10
6.4.1	<i>Jungschwinger-Zelt</i>	<i>10</i>
6.5	Ausrüstung und Bekleidung für Wettkämpfe	11
6.5.1	<i>Bezugsquellen Kleidungen</i>	<i>11</i>
6.6	Versicherung	11
6.7	Betreuung vor Ort.....	12
6.7.1	<i>Bildschirmzeit und Gaming versus Konzentration</i>	<i>12</i>
6.8	Verhalten und Rolle der Eltern und Begleitpersonen am Schwingfest	12
6.8.1	<i>Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.....</i>	<i>12</i>
6.9	Zweig, Ehrengabe & Co.....	13
7	GLOSSAR UND WICHTIGE ABKÜRZUNGEN	13



1 Allgemeines zum Training

Unser Jungschwingertraining bietet eine Vielzahl von Aktivitäten neben dem Schwingen, wie Seilziehen, Karotten pflücken und verschiedenen Ballspiele. Unser Ziel ist es, ein Training zu bieten, das sowohl Spass macht als auch Leistung fördert.

Das Training steht allen Kindern und Jugendlichen, sowohl Jungen als auch Mädchen, offen. Neben den grundlegenden Schwinger-Fähigkeiten ist uns eine gesunde Entwicklung und Persönlichkeitsbildung wichtig.

1.1 Trainingsangebot

Unser Trainingsangebot gliedert sich altersentsprechend in drei Kategorien, welches auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder abgestimmt werden können.



Während die Gruppe unserer Jüngsten, die Kids, langsam und spielerisch an den Schwingsport herangeführt werden, trainieren unsere Jungschwinger nach einem geregelten Trainingsplan und mit Fokus auf Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer aber auch Schnelligkeit. Das immer mit Blick auf das Erlernen und Anwenden von Schwüngen.

Die vielseitigen und stufengerechten Trainings werden bei uns von ausgebildeten Jugend- und Sportleitern (J+S) geleitet, je nach Bedarf mit Unterstützung von Aktivschwingern.

Mit dem Erreichen des 16. Altersjahres wechseln die Jungschwinger zu den Aktiven. Auf deren Training wird hier nicht detailliert eingegangen.

1.2 Trainingsablauf

Die Trainings folgen einem festgelegten Plan. Mit modernen Methoden trainieren wir Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Kondition und Kraft. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf dem Schwingen selbst, einschliesslich dem Erlernen und Anwenden der Schwünge im Wettkampf.



Schwingklub am Zürichsee linkes Ufer

gegründet 1906

1.3 Trainingsbetrieb und Schwinghalle

Unser Trainingsbetrieb beginnt nach der Saisonpause Ende November und endet im darauffolgenden Oktober mit Beginn der Herbstferien.

<i>(Änderungen vorbehalten)</i>		Wochentag	Zeit
Gruppe Kids	<i>(ab 5 Jahren)</i>	jeden 2. Mittwoch im Monat	18.30 – 19.30 Uhr
Jungschwinger	<i>(ab 8 Jahren)</i>	jeden Montag jeden Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr

Die Trainings finden in unserer Schwinghalle statt. Es gibt genügend kostenfreie Parkplätze.

Schwinghalle Beichlen
Kleinweidweg 9
8820 Wädenswil



1.4 Ausrüstung und Bekleidung

Zur Grundausrüstung gehören lange Trainerhosen, T-Shirt, Socken, Turnschuhe (siehe dazu Ziff. 1.4.1 unten) und eine angeschriebene Trinkflasche.

Die Kinder haben die Möglichkeit in der Schwinghalle zu duschen und können Shampoo und ein Badetuch mitnehmen sowie Ersatzkleider.

1.4.1 Sicherheit Schuhwerk

Der ideale Schwingerschuh weist einen erhöhten Schaft aus. Diese Eigenschaft ist aber je nach Sportler unterschiedlich favorisiert.

Zwingend hingegen ist die Regelung der Haken, Ösen und nichttextilen Schlaufen, wie das bei Wanderschuhen häufig der Fall ist. Dies ist aus verletzungsbedingtem Risiko nicht erlaubt.

1.4.2 Elterntipp

Es ist unumgänglich, dass Sägemehl mit nach Hause gelangt. Damit aber möglichst wenig in der Waschmaschine landet, ist eine Trainerhose ohne oder mit verschliessbaren Taschen von Vorteil.

Die Turnschuhe werden nach den Trainings zwar ausgeklopft aber das Sägemehl findet überall Platz. Ideal sind deshalb Turnschuhe, die nur im Training verwendet werden.

1.4.3 Liegegebliebene Kleider und Gegenstände

Liegegebliebene Kleider werden an der Garderobe beim Eingang deponiert und nach einer Weile entsorgt, ebenso nicht beschriftete Trinkflaschen und andere Gegenstände.



1.5 Zuschauer beim Trainingsbetrieb

Wir begrüßen interessierte Zuschauer sehr herzlich in unserer Schwinghalle, die Trainings – ob bei den Kids, den Jungschwängern oder den Aktiven – sind unterhaltsam und immer mal wieder von Action geprägt.

Damit die Trainings jedoch nicht gestört werden, wären wir dankbar, wenn Unterhaltungen neben dem Sägemehl nur leise geführt werden.

1.6 An- und Abmeldung vom Training

Für die Teilnahme an unserem Schwingtraining braucht es keine Anmeldung.

Zwecks Kommunikation mit den Technischen Leitern Jungschwinger wird wenigstens ein Elternteil in die entsprechende WhatsApp-Gruppe aufgenommen (siehe Ziff. 2 unten).

Trainingsabmeldungen erfolgen direkt an den Technischen Leiter Jungschwinger per Telefon oder WhatsApp-Nachricht. Bei geplanten Abwesenheiten bitten wir um rechtzeitige Mitteilung so früh wie möglich. Krankheitsbedingte Abmeldungen sobald wie möglich.

Eine dauerhafte Abmeldung im Schwingtraining ist dem Technischen Leiter Jungschwinger zu kommunizieren.

1.7 Kosten, Versicherung und Passivmitgliedschaft

Das Schwingtraining ist kostenlos für den Jungschwinger. Es ist jedoch üblich, dass ein Elternteil Passivmitglied beim Schwingklub wird. Die Jahresgebühr dieser Mitgliedschaft beträgt CHF 30.-

1.7.1 Versicherung der Jungschwinger

Alle Jung- und Aktivschwinger sind bei der Hilfskasse des Eidgenössischen Schwingerverbandes (ESV) versichert. Diese Versicherung ist ab dem achten Altersjahr obligatorisch und wird durch den Schwingklub angemeldet.

Diese Versicherung ist eine Ergänzung zum persönlichen Versicherungsschutz, ersetzt diesen aber auf keinen Fall. Gedeckt sind bei dieser ergänzenden Versicherung Unfälle, welche sich beim Schwingen an geführten Trainings und Wettkämpfen ereignen.

Die Kosten für Jungschwinger betragen CHF 15.- pro Jahr und werden vom Schwingklub übernommen.

Weiterführende Informationen und Dokumente zum Download sind auf folgender Website zu finden: <https://esv.ch/hkesv/>

1.8 Zusätzliche Trainings

Zusätzliche Trainings für Jungschwinger werden auf allen Verbandsebenen angeboten (z.B. Trainingsweekend in Willisau). Die Teilnahme daran erfolgt in Absprache mit dem Technischen Leiter Jungschwinger.



Schwingklub am Zürichsee linkes Ufer

gegründet 1906

1.9 Jugend+Sport Abzeichen (auch: Stufenprüfung)

Die Jungschwinger (ab ca. 8 Jahren) haben die Möglichkeit, insgesamt vier Stufenprüfungen zu absolvieren und bei entsprechendem Bestehen ein J+S Abzeichen entgegenzunehmen.

Pro Stufenprüfung müssen 7-10 Schwünge schulmässig vorgezeigt werden. In den Stufen 1 und 2 werden zudem das korrekte Griffassen sowie verschiedene Übungen zur Unfallverhütung überprüft. Die Stufen werden nacheinander in aufsteigender Folge erworben:



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3



Stufe 4



Die Prüfungen für diese Abzeichen finden jährlich alternierend statt (jeweils Stufe 1 + 3 und Stufe 2 + 4 zusammen) und werden von externen Experten anlässlich des Trainingsweekends in Willisau abgenommen.

Die Teilnahme an den Stufenprüfungen erfolgt in Absprache mit den Technischen Leitern Jungschwängern und erfordert vorgängige Vorbereitungen während den Trainings.

1.10 Schwingen für Mädchen

Mädchen sind in unserem Schwingklub herzlich willkommen. Unsere Infrastruktur lässt den Trainingsbetrieb mit Jungs und Mädchen zu – es sind genügend Garderoben und Nasszellen zur Verfügung.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich Mädchen mit dem zuweilen recht ruppigen Verhalten der Jungs unwohl fühlen. Entsprechenderweise ist zu überlegen, ob ein Meitlischwingklub eine Alternative wäre:

- Frauenschwingklub Urschweiz mit Trainings in Einsiedeln (<https://www.frauenschwingcluburschweiz.ch>)
- Frauenschwingklub Linth mit Trainings in Schänis (<https://www.frauenschwingcluburschweiz.ch>)

2 Kommunikation und Soziale Medien

Die Jungschwinger und ihre Eltern werden regelmässig mit Informationen versorgt. Uns ist eine offene und ehrliche Kommunikation wichtig. Informationen werden in der Regel per WhatsApp-Nachricht oder per E-Mail verschickt.

Passivmitglieder des Schwingklubs erhalten zudem den Jahresbericht und die Einladung zur Generalversammlung.



Alle Informationen rund um das Training sind auf www.skzlu.ch verfügbar. Dort werden ebenfalls Berichte von den Jungschwingertagen veröffentlicht.

2.1 Gespräche und Standortbestimmungen

Für ein Gespräch oder eine Standortbestimmung stehen die Technischen Leiter Jungschwinger oder bei Bedarf auch andere Vorstandsmitglieder sehr gerne zur Verfügung.

Anlässlich der Generalversammlung werden die fleissigsten und „bösesten“ Jungschwinger geehrt.

2.2 Kontaktpersonen

Die aktuellen Kontaktdaten unseres Vorstandes sind auf unserer Website ersichtlich.

2.3 An- und Abmeldungen von Trainings und Wettkämpfen

Die Abmeldungen von Trainings erfolgen direkt an den Technischen Leiter Jungschwinger per WhatsApp oder Telefon. Weitere Ausführungen dazu siehe Ziff. 1.6 oben.

Für Wettkämpfe sowie für Anlässe nutzt unser Schwingklub eine einfache App für alle An- und Abmeldungen. Die fragab-App ist für Android und iPhone nutzbar.

Download via Google Play, App Store oder Herstellerseite <https://fragab.com/download>.

2.4 Präsenz auf Website und Soziale Medien

Der Schwingklub führt und pflegt seine Website mit Berichten über Anlässe und Wettkämpfe. Darüber hinaus werden Aktualitäten aus unserem Vereinsleben auch in den Sozialen Medien (Facebook und Instagram) geteilt. Die Jungschwinger und Aktiven erhalten dazu eine separat abgegebene Einverständniserklärung.

Jungschwinger, die an Wettkämpfen teilnehmen, werden im Web mit ihrem Vor- und Nachnamen, dem Jahrgang und dem dazugehörigen Schwingklub auf Ranglisten veröffentlicht. Ebenfalls kann es vorkommen, dass ein Foto auf einer Website oder anderen Publikationsorganen eines anderen Schwingklubs oder eines vor Ort tätigen Fotografen veröffentlicht wird.

3 Werte und Regeln

Der Schwingklub am Zürichsee linkes Ufer strebt danach, eine positive, fördernde und fordernde Umgebung für Kinder und Jugendliche zu schaffen. Basierend auf den Empfehlungen des Präventionsprogramms „cool and clean“ von Swiss Olympic setzen wir Massnahmen um, um ein gesundheitsförderndes Vereinsumfeld zu gestalten. Dazu gehören insbesondere folgende Punkte:

- Wir behandeln alle Kinder und Jugendlichen gleichwertig und erziehen sie zu fairem und kameradschaftlichem Verhalten. Denn das Schwingen ist geprägt von gegenseitigem Respekt, Anerkennung und Achtung.



Schwingklub am Zürichsee linkes Ufer

gegründet 1906

- Bei uns steht die individuelle und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen gleichwertig mit der sportlichen Leistung im Mittelpunkt der sportlichen Aktivitäten.
- Fairplay ist bei uns eine Selbstverständlichkeit. Unsere Leiter setzen dies konsequent um. Wo möglich, erarbeiten wir Regeln gemeinsam und informieren Eltern, Kinder und Jugendliche regelmässig über die geltenden Regeln.
- Wir möchten den Nachwuchs stärker persönlich fördern: Kinder und Jugendliche sollen je nach ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Organisation und Entscheidungsfindung des Vereins einbezogen werden. Wir beziehen die Eltern aktiv in das Vereinsleben ein.
- Unsere Leiter und der Vereinsvorstand nehmen ihre Vorbildfunktion wahr und unterstützen sich gegenseitig in dieser Rolle. Unsere Leiter erwerben in Fortbildungen (insbesondere J+S) regelmässig methodisches Wissen zur Förderung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Lebens- und Gesundheitskompetenzen. Wir reflektieren kritische Situationen gemeinsam.

4 Ziele

Wir legen grossen Wert darauf, die Freude an der Bewegung und dem Zweikampf zu fördern, ein faires und kameradschaftliches Verhalten sowie Rücksichtnahme zu kultivieren. Je nach Altersstufe kommen folgende Schwerpunkte hinzu:

Jungschwinger zwischen 5 und 8 Jahren

- Erstes Kennenlernen von Sägemehl, Zwilchhosen.
- Spielerisches Herantasten an die Grundtechnik im Schwingen

Jungschwinger zwischen 9 und 11 Jahren

- Die Förderung von Koordination und Beweglichkeit
- Das Erlernen und Weiterentwickeln der Grundtechnik im Schwingen (7-9 Schwünge, erste Schwung-Kombinationen)

Jungschwinger zwischen 12 und 15 Jahren

- Der Förderung von Kraft, Ausdauer sowie Koordination und Beweglichkeit
- Der Weiterentwicklung der Schwingtechnik (9-12 Schwünge, Schwung-Kombinationen, individuelle Schwünge)
- Der Stärkung der Persönlichkeit und des Selbstvertrauens sowie der Förderung der individuellen Entwicklung
- Der Vorbereitung auf den Übertritt zu den Aktiven (für die ältesten Jungschwinger)



5 Unsere Anlässe

5.1 Kurzübersicht

- **Klubschwinget**

Das Klubschwinget ist ein schöner Anlass für ein Zusammenkommen von Aktiven und Jungschwängern, Freunden und Familien und allen weiteren Interessierten. Wir führen ein klubeigenes Schwingfest durch, wo sich Jungschwinger sowie Aktive untereinander messen und den Klubsieger erküren. Für Speis und Trank ist gesorgt und die Atmosphäre ist jedes Jahr sehr ausgelassen und fröhlich. Der Anlass beginnt vormittags und dauert bis in den Nachmittag hinein.
Ort: Schwinghalle Beichlen, Wädenswil
- **Hirzler Buebeschwinget**

Kleines Schwinget mit Gästen aus dem NOSV und befreundeten Klubs oder Nachbarklubs. Das Festgelände befindet sich beim Schulhaus Schützenmatt im Herzen vom Dorf. Gleichzeitig findet die Chilbi statt. Der Anlass findet seit 1981 statt. Selbst gebackene Kuchen sind jederzeit willkommen.
Ort: Schulhaus Schützenmatt, Hirzel
- **Moos Schwinget (Aktive)**

Das Moos Schwinget findet auf dem Hof der Familie Korrodi statt. Die Jungschwinger sind dort gerne als Helfer und „Täfelibuebe“ dabei.
Ort: Reitstall Korrodi, Moos 5, 8824 Schönenberg
- **Mittwochhöck**

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat findet in unserer Schwinghalle der Mittwochhöck statt. Mehrmals im Jahr wird an diesem Abend auch gekocht. Der Anlass findet während bzw. im Anschluss an die Trainings statt.
Ort: Schwinghalle Beichlen, Wädenswil
- **Generalversammlung**

Jeweils im November findet die Generalversammlung des Schwingklubs statt.
Ort: Dorfhuus, Schönenberg

5.2 Helfereinsätze durch Eltern und Jungschwinger

Wir führen jährlich verschiedene Anlässe durch: nebst dem traditionsreichen Buebeschwinget Hirzel auch das Moos Schwinget. Ebenfalls finden im Frühjahr das Klubschwinget und i.d.R. ein bis zwei Schnuppertrainings statt.

Vor allem bei den Schwingfesten sind wir dankbar um Unterstützung durch Eltern und Jungschwinger sei dies in Form von Arbeitseinsätzen oder mittels kulinarischen Beitrages (z.B. Kuchenspende).

Die Anfragen für jeweilige Helfereinsätze erfolgen zum gegebenen Zeitpunkt durch die Verantwortlichen. Weitere Informationen dazu auch unter Ziff. 2.3 oben.



6 Schwingfeste

Die nachfolgenden Informationen sind mehrheitlich für die Eltern gedacht. Für die Jungschwinger gibt es ein separates Dokument.

6.1 Schwingfeste und Termine

Jährlich haben Jungschwinger die Chance, an rund 15 Schwingfesten teilzunehmen. Dies umfasst Regionalschwingfeste, Kantonale Jungschwingertage und den Nordostschweizer Nachwuchsschwingertag. Die Termine der Schwingfeste werden frühzeitig kommuniziert.

6.2 Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme an Schwingfesten ist freiwillig und offen für Jungschwinger ab 8 Jahren, wobei es Ausnahmen geben kann. Vor dem ersten Schwingfest sollten Jungschwinger jedoch sechs bis acht Trainingseinheiten absolviert haben, um das notwendige Grundwissen zu erwerben. Der Technische Leiter Jungschwinger führt während der Saison regelmässige Umfragen zur Teilnahme an den Schwingfesten durch und meldet die Jungschwinger an.

Eine Anmeldung an ein Schwingfest hat für den Schwingklub verpflichtenden Charakter. Eine Abmeldung nach Anmeldeschluss muss eine Ausnahme bleiben.

6.3 Kosten

Der Schwingklub übernimmt die Kosten für das Startgeld. Dort eingeschlossen ist üblicherweise das Mittagessen mit einem Getränk für die Jungschwinger.

6.4 An- und Rückreise

Für die An- und Rückreise zu den verschiedenen Schwingfesten ist der Schwingklub auf die Unterstützung der Eltern angewiesen. Wir bedanken uns bereits jetzt dafür.

Treffpunkt am Tag des Wettkampfes ist üblicherweise bei unserer Schwinghalle. Die entsprechende Uhrzeit wird vom Technischen Leiter Jungschwinger rechtzeitig bekannt gegeben.

Alle Jungschwinger bleiben bis nach der Rangverkündigung vor Ort. Ein Gruppenfoto mit unseren Jungschwingern und deren Preisen ist unser offizieller Abschluss eines Wettkampftages. Eine vorzeitige Rückreise ist nicht kameradschaftlich.

6.4.1 Jungschwinger-Zelt

Der Schwingklub stellt ein Zelt zur Verfügung, welches von den Eltern bzw. vom Technischen Leiter Jungschwinger an die meisten Wettkämpfe mitgenommen wird.



Schwingklub am Zürichsee linkes Ufer

gegründet 1906

6.5 Ausrüstung und Bekleidung für Wettkämpfe

Die Jungschwinger können bereits in Schwingkleidung anreisen, um nach der Ankunft auf dem Festgelände Zeit zu sparen.

Die Jungschwinger unseres Schwingklubs treten in der Regel als Sennenschwinger¹ an und tragen entsprechenderweise ein farbiges jedoch nicht grelles Hemd oder Edelweisshemd sowie eine dunkle lange Hose.

Wichtig: Die Bekleidung muss sauber und frei von Aufschriften und Werbung sein. Gürtel, Knöpfe und offenliegende Reissverschlüsse an den Hosen sind wegen der Verletzungsgefahr nicht erlaubt. Darüber hinaus werden wetterfeste und der Jahreszeit angepasste Kleidung, Ersatzkleidung, Zwischenverpflegung und Getränke benötigt.

- **Tenue**
 - Farbiges, nicht grelles Hemd oder Edelweisshemd (ohne Mode- und Fantasihemden)
 - Dunkle, lange Hose
 - Schuhe (siehe Ziff. 1.4.1 oben)
 - Pullover
 - Windjacke
 - Sonnenschutz (Sonnenhut, Sonnencreme)
 - ggf. weitere Ausrüstung (Handschuhe, Kappe)
- **Mitnehmen in Tasche**
 - Duschartikel, Badetuch
 - Saubere Kleidung für die Siegerehrung
 - Zwischenverpflegung
 - Getränke (auf kohlenstoffhaltige Getränke ist idealerweise zu verzichten)

6.5.1 Bezugsquellen Kleidungen

- **Hemd:** häufig tragen die Jungschwinger ein Edelweisshemd (z.B. Jenni Hemd/Märthüsli, Lehner Versand, z.T. Landi). Es darf aber auch ein gewöhnliches, nicht zu auffällig gezeichnetes Hemd sein.
- **Hose:** die klassische Schwingerhose ist z.B. bei Buri Sport in Wädenswil erhältlich. Es kann aber problemlos auch eine beliebige dunkle Hose getragen werden.
- **Schuhwerk:** ein Schuh ohne Haken, Ösen etc., mit erhöhtem Schaft, welcher für mehr Stabilität und Schutz sorgt, ist empfohlen um Gelenk- und Bänderverletzungen vorzubeugen. Dabei muss es nicht gerade ein Künzli-Schuh sein. Viele Marken wie Puma, Adidas und Hummel bieten geeignete und häufig anzutreffende Alternativen an.

6.6 Versicherung

Details zur obligatorischen Versicherung für Jungschwinger unter Ziff. 1.7 oben.

¹ Turnerschwinger hingegen treten mit weissem Leibchen oder T-Shirt und einer langen, weissen Hose an.



6.7 Betreuung vor Ort

Die Betreuung während der Wettkämpfe obliegt grundsätzlich den Eltern. Die Technischen Leiter Jungschwinger sind meistens ebenfalls am Wettkampftag dabei und können die Jungschwinger aus sportlicher Hinsicht mitbetreuen. Sie erkennen Fortschritte oder Optimierungsmöglichkeiten und können diese später in das Training integrieren.

6.7.1 Bildschirmzeit und Gaming versus Konzentration

Zwischen den einzelnen Gängen eines jeden Jungschwingers entstehen längere Wartezeiten, die es zu überbrücken gilt.

Es ist erwiesen, dass Kinder nach der Nutzung u.a. von Smartphones und Tablets eine gewisse Zeit benötigen, um wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Dies gilt auch für Bildschirmzeiten zwischen den einzelnen Gängen – die Kinder haben sichtlich Mühe, sich rechtzeitig wieder auf den Wettkampf zu konzentrieren.

Wir appellieren daher an die Eltern, dass die Kinder möglichst keine Digitalen Geräte während dem Wettkampfgeschehen nutzen. Mitnehmen kann man stattdessen Kartenspiele oder auch Outdoor-Freizeitspiele wie Frisbee, Fussball, Federball, Strassenkreide, Diabolo & Co.

6.8 Verhalten und Rolle der Eltern und Begleitpersonen am Schwingfest

Die friedliche Atmosphäre und das faire Miteinander bei Schwingfesten sind nicht nur den Schwingern, sondern auch den Zuschauern zu verdanken. Daher bitten wir die Eltern, sich an folgende Regeln zu halten:

- Ob Sieg oder Niederlage: Jungschwinger und Eltern sind sehr diszipliniert und akzeptieren die Entscheidungen und Noten der Kampfrichter ohne Diskussion.
- Kritische Zwischenrufe und Pfiffe gehören nicht zu einem Schwingfest.
- Eltern bleiben hinter der Absperrung; der Kampfrichtertisch ist Tabuzone.
- Auch bei Niederlagen versuchen Eltern, für die Jungschwinger ein Vorbild zu sein und diese zu motivieren. Nach einem verlorenen Gang kann es vorkommen, dass ein Jungschwinger frustriert ist und kurz weinen möchte. Das ist natürlich erlaubt – auch wenn er sich kurz zurückziehen möchte für ein wenig Privatsphäre.

6.8.1 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports

In Anlehnung an „die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport“ von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport BASPO² sowie als starkes Zeichen für unsere Nachwuchssportler appellieren wir an die Eltern und Begleitpersonen unserer Jungschwinger, dass sie in der Nähe unseres „Quartierzelt“ während dem Wettkampfgeschehen auf das Rauchen sowie auf den Konsum von Alkohol verzichten.

² www.spiritofsport.ch / Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport



6.9 Zweig, Ehrengabe & Co.

Was für Aktivschwinger die Kränze sind, sind für Jungschwinger die Zweige. Der Gewinn einer solchen Auszeichnung ist das Ziel eines jeden Jungschwingers. Daneben gibt es aber auch noch viele weitere Preise zu gewinnen. Solche Preise (sog. Ehrengaben) müssen mit einem kurzen handschriftlichen Brief beim jeweiligen Spender verdankt werden (innert angemessener Frist). Die Adresse des Spenders findet man normalerweise direkt am Preis. Die Eltern werden gebeten, auf die Verdankung der Gabe an den Spender Wert zu legen.

7 Glossar und wichtige Abkürzungen

- **Aktive** Schwinger, 16 Jahre und älter gelten als Aktivschwinger.
- **ENS** Eidgenössischer Nachwuchsschwingertag
(das ESAF für die drei ältesten Jahrgänge der Jungschwinger, findet alle drei Jahre statt)
- **ESAF** Eidgenössisches Schwing- und Älplerfest
(das Schwingfest der Aktiven, findet alle drei Jahre statt)
- **ESV** Eidgenössischer Schwingerverband (www.esv.ch)
- **J+S** Jugend+Sport (J+S) ist ein Schweizer Sportförderprogramm des Bundes für Kinder und Jugendliche.
- **Jungschwinger** Mit Erreichen des 8. Altersjahres dürfen Jungschwinger an Wettkämpfen teilnehmen. Mit Erreichen des 16. Altersjahres wechseln sie zu den Aktivschwingern.
- **Kids** Schwingen für Kinder ab 5 Jahren. Erstes Kennenlernen des Schwingsports auf spielerische Art und Weise.
- **NOSV** Nordostschweizer Schwingerverband
(Teilverband, bestehend aus den Kantonen Appenzell, Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau, Zürich)
- **Stufenprüfung** Prüfung über Erlerntes, durchgeführt unter Aufsicht von J+S-Experten. Verleih des J+S-Abzeichens.
- **Täfelibueb** Ein Täfelibueb zeigt den Zuschauern eines Schwingfestes mittels Einstellens der Startnummern und Drehen der Tafel an, wer mit wem zusammengreift.
- **Technischer Leiter** Trainer im Schwingklub
- **ZKSV** Zürcher Kantonal-Schwingerverband
- **Zweig** Der Kranz für den Jungschwinger