



# Mein erstes Schwingfest

## Info's für den Jungschwinger

Dein erstes Schwingfest ist ein besonderes Ereignis, vor dem niemand Angst haben sollte. Deine Trainer und Kollegen werden dir zur Seite stehen und sicherstellen, dass alles reibungslos abläuft. Hier sind einige nützliche Informationen für dein erstes Schwingfest:

### Anreise

Wir informieren deine Eltern einige Tage vor dem Schwingfest über die Zeit und den Treffpunkt für die Fahrt. Bitte sei pünktlich! Wenn du möchtest: Komm schon in deinen Schwingkleidern zum Treffpunkt, das spart dir auf dem Festgelände Zeit.

### Mitnehmen

Packe folgende Dinge für das Schwingfest ein:

- **Kleidung:** In einer Tasche bringst du deine Duschsachen und saubere Kleider für die Rangverkündigung mit. Denke auch an eine wetterfeste Jacke, einen Hut und Sonnencreme.
- **Verpflegung:** eventuell in einer separaten Tasche oder einem Rucksack bringst du genug zu trinken und leichte Snacks mit. Das Mittagessen wird dir vor Ort angeboten. Auf dem Festgelände kannst du auch Essen und Getränke kaufen.
- Zwischen den einzelnen Gängen gibt es viel Zeit für dich und die anderen Jungschwinger. Nimm etwas zum Spielen mit wie z.B. Kartenspiele, Fussball, Federball, Diabolo & Co. oder auch ein Buch. Wir empfehlen dir, in dieser Zeit nicht mit einem Handy oder Tablet Spiele zu spielen. Darunter leidet Deine Konzentration.

### Ankunft auf dem Festgelände

- Wie die meisten Schwingklubs stellen auch wir für unser Team ein Zelt auf. Dieses Zelt wird während des ganzen Tages unser "Quartier" sein.
- Dann geht es zusammen mit deinen Klubkollegen zum gemeinsamen Aufwärmen. Wichtig: Denke auch später, vor jedem Gang, ans Aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.

### Der erste Gang

Zunächst: Keine Angst, die grösseren Jungschwinger oder der Technische Leiter Jungschwinger werden dich begleiten. Du bist niemals alleine.



# Schwingklub am Zürichsee linkes Ufer

gegründet 1906

- Die Einteilung für den ersten Gang wird auf dem Festplatz gemacht.
- Nun heisst es Ohren auf! Laufend werden durch die Lautsprecher die Namen der Schwinger sowie die Platznummer ausgerufen. Hörst du deinen Namen, dann gehst du zum entsprechenden Platz und meldest dich bei den beiden Tischkampfrichtern. Nun ziehst du dir eine Schwinghose an und wärmst dich auf. Ziehe den Pullover oder die Jacke erst kurz vor dem Gang aus.
- Im Sägemehl kontrolliert der Kampfrichter bei dir und deinem Gegner, ob die Schwinghose richtig angezogen ist. Dann gebt ihr euch die Hand und beginnt mit dem Griffassen.
- Wenn du gewinnst, gibst du dem Verlierer die Hand, hilfst ihm aufzustehen und putzt ihm den Rücken ab. Dann hängst du die Schwinghosen wieder zurück an den "Rechen", damit sie nicht auf dem Boden herumliegen und schmutzig werden.
- Wichtig: Ob Sieg oder Niederlage, ein Schwinger akzeptiert den Entscheid und die Note der Kampfrichter.
- Hey, und noch etwas: Bist du mal traurig und möchtest am liebsten weinen, weil du einen Gang verloren hast, dann ist das kein Problem. Du darfst dich auch ein paar Minuten zurückziehen – du wirst sehen: nach ein paar Minuten alleine wird es dir gleich wieder viel besser gehen. Wichtig ist aber, dass du immer wieder zum Zelt zurückkommst!

## Das Ende des Schwingfests

- Nach 6 Gängen (in seltenen Fällen nach 7 Gängen) kannst du duschen gehen. Der Trainer gibt dir das OK dazu. Ziehe deine Kleider für die Rangverkündigung an und vergiss nichts in der Garderobe. Dann gehst du zurück zum Zelt unseres Schwingklubs.
- Nun wird es Zeit für die Rangverkündigung. Dabei werden die Gewinner bekanntgegeben und die Preise verteilt. Und wer weiss: Vielleicht reicht es ja schon dieses Mal für deinen ersten Zweig...
- Die Heimreise treten wir gemeinsam an, das heisst, wir warten, bis alle Jungschwinger ihre Auszeichnung entgegennehmen durften. Ein gemeinsames Foto ist der offizielle Abschluss. Eine vorzeitige Abreise ist nicht sehr kameradschaftlich. Gratuliere den Kameraden, die eine Auszeichnung gewonnen haben.
- Übrigens: Manchmal findest du auf deinem Preis eine Adresse. Die gehört dem Gabenspender. Es gehört sich, dass du dich bei ihm mit einem kurzen handschriftlichen Brief bedankst. Es wird ihn freuen.

**Und jetzt wünschen wir dir viel Erfolg an deinem ersten Schwingfest!**