

Technik Schwingen

Abnahme Sportfachprüfungen Stufen 1 - 4



**EIDGENÖSSISCHER
SCHWINGERVERBAND**
Association fédérale de lutte suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Diverse Informationen	4
Handhabung/Richtlinien	5
Checkliste	6
Bewertung vor Sportfachprüfung	7
Bewertungspunkte Unfallverhütung	11
Bewertungspunkte Stufe 1	13
Bewertungspunkte Stufe 2	15
Bewertungspunkte Stufe 3	17
Bewertungspunkte Stufe 4	19
Technische Förderung	21
Sportfachprüfung Stufen 1 – 4	22
Prüfungsbeispiele	23
Prüfungsblätter Stufen 1 – 4	25
Autoren	29

Einleitung

Dieses Dokument soll in erster Linie Aufzeigen, nach welchen Kriterien die Sportfachprüfungen der Stufen 1 – 4 durchgeführt und geprüft werden sollen.

Als Unterlagen dafür dienen die Lehr-DVD und Broschüre Technik Schwingen.

Es sind alles Grundaufführungen der einzelnen Schwünge. Einzelne Teile der Unfallverhütung müssen ein Bestandteil jeder Trainingslektion sein, damit der Jungschwinger sicherer wird und sich so besser schützen kann.

Für Einsteiger empfiehlt es sich, mindestens zwei Jahre die Technik Schwingen kennen zu lernen, bevor die erste Stufe der Sportfachprüfung absolviert werden kann.

Diverse Informationen

Folgende Unterlagen können bei der Geschäftsstelle ESV bezogen werden:

Die Lehr – DVD Technik Schwingen.

Das neue Schwingerlehrbuch.

Broschüre Technik Schwingen, Leitfaden zur Lern-DVD mit Bilder und Beschrieb der einzelnen Schwünge.

Sie wird ebenfalls in allen FK, Modulen J+S und Weiterbildungskursen abgegeben.

Die Stoffabzeichen der Stufen 1-4 können durch die Prüfungsleiter bezogen werden.

Das Dossier „Abnahme Sportfachprüfungen“ kann auf www.esv.ch unter Verband, Dokumente heruntergeladen werden. Personelle Änderungen werden jährlich angepasst

Die neusten Unterlagen werden jeweils vom J+S Ausbildungsverantwortlichen ESV via Fachkommission an die Teilverbandscoachs und anschliessend an die Kantonal- und Gauverbände weitergeleitet.

Rolf Gasser
Geschäftsstellenleiter ESV
Postfach 1895
3401 Burgdorf
034 432 18 95
079 222 54 92
geschaeftsstelle@esv.ch

Werni Christen
Ausbildungs-
Verantwortlicher J+S
Obere Spichermatt 25
6370 Stans
079 828 91 07
wernichristen@bluewin.ch

Fidel Schorno
J+S Coach ESV
J+S Coach ISV
Bergstrasse 38
6414 Oberarth
079 716 80 59
schornof@bluewin.ch

Andreas Betschart
TLJ ESV
Stöckstrasse 21
8344 Bäretswil
044 939 28 45
079 448 35 77
res8344@bluewin.ch

Adrian Oertig
J+S Coach NOSV
Mürtschenstrasse 9
8638 Goldigen SG
079 458 07 68
aoertig@bluewin.ch

Marcel Brunner
J+S Coach BKS
Schandeneich 31k
3464 Schmidigen-Mühlew
079 249 59 99
brunni-maeci@bluewin.ch

Raymond Stalder
J+S Coach NWSV
Florastrasse 6
4102 Binningen
079 341 27 05
raymond.stalder@gmx.ch

Michel Dousse
J+S Coach SWSV
Engelhardstrasse 84
3280 Murten
079 562 95 23
micheldousse@hotmail.com

Handhabung Abnahme Sportfachprüfung

- Die Schwünge werden nach der Darstellung im Lehr - DVD und Broschüre Technik Schwingen bewertet.
- Die bestandenen Prüfungen werden durch den anwesenden Prüfungsleiter im ESV Ausweis eingetragen und gelten als Nachweis.
- Die Stoffabzeichen der Stufe 1- 4 dürfen auf der Wettkampfbekleidung getragen werden.
- Die neuen Dokumente ersetzen alle älteren Unterlagen die nicht mehr gültig sind.
- Bei der Abnahme der Sportfachprüfung werden alle Schwünge nach den Richtlinien der Bewertungspunkte der Stufen 1- 4 bewertet.

Richtlinien Abnahme Sportfachprüfungen:

- ✚ Die Sportfachprüfung der Stufe 1 - 4 darf nur von Experten abgenommen werden. Bei jeder Sportfachprüfung muss mindestens ein J+S Experte dabei sein.
- ✚ Flächendeckend haben wir genügend gut Ausgebildete Experten die in den Teil, Kantonal und Gauverbände die Stufenprüfung abnehmen können. Nur so kann die Qualität und Einheitlichkeit gewährleistet werden. Aus diesem Grund wurden in der FAKO Bewertungspunkte für die Unfallverhütung und die Stufen 1 - 4 ausgearbeitet.

Checkliste für die Vorbereitung der Sportfachprüfungen Stufen 1 – 4

Zusammenfassung der Voraussetzungen und Pflichten vor den Sportfachprüfungen:

- Die Jungschwinger sollten die Sportfachprüfungen nicht zu früh beginnen, sie sollten mind. zwei Jahre trainieren, damit sie gewisse Grundkenntnisse vom Schwingsport haben.
- Stufe 1 sollte von 8-bis 10-jährigen, Stufe 2 von 10-bis 12-jährigen erlernt werden.
- Stufe 3 von 12-bis 14-jährigen, Stufe 4 von 14-bis 15 jährigen erlernt werden.
- **Sinnvolle Daten:** im Frühling, Januar - April / im Herbst, September- November Prüfungstermin festlegen mit Experten min. 3-4 Monate vor Abnahme der Tests.
- Die Teilnehmer informieren und bestimmen, (Schwinger und Funktionäre.)
- Für die Ausbildung die Lern DVD und Broschüre Technik Schwingen benutzen.
- Dem Technischen Leiter Jungschwinger jedes Klubs den Prüfungstermin schriftlich oder mündlich mitteilen.
- Für die Stufe 1- 4 sind mindestens 8 bis 10 Lektionen pro Stufe einzuplanen.
- Vor der Sportfachprüfung werden die Schwünge im Klub vom zuständigen J+S Leiter abgenommen und nach den Richtlinien des J+S mit der Benotung von 1 – 4 bewertet.
- Sind Teilnehmer nicht reif genug, sollten zusätzliche Übungsmöglichkeiten angeboten werden.

Technik Schwingen



Auswertung Stufe 2 vor Sportfachprüfung

Klub / Sektion / Verband: _____

Stufe 2 Doppelzweig		Fallübung	Vom Kopf- Stand in die Brücke				In der Brücke im Kreis laufen				Brücken- Übung mit Partner				Fussstich				Kniestich				Innerer Haken				Armzug am Boden				Boden- Hüfter				Kniestätsch				Hüfter links				Hüfter rechts			
			JG	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Name / Vorname																																														
1																																														
2																																														
3																																														
4																																														
5																																														
6																																														
7																																														
8																																														
9																																														
10																																														
11																																														
12																																														
13																																														
14																																														
15																																														
16																																														
17																																														
18																																														
19																																														
20																																														

Technik Schwingen



Auswertung Stufe 3 vor Sportfachprüfung

Klub / Sektion / Verband: _____

	Stufe 3 Kranz		Kurzlätz				Grittelen				Kopfgriff				Bodenlätz				Armzug aus Stand				Päckli				Armebel am Boden				Briener vorwärts				Linkskurz				Hoch- Schwung			
	Name / Vorname	JG	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1																																										
2																																										
3																																										
4																																										
5																																										
6																																										
7																																										
8																																										
9																																										
10																																										
11																																										
12																																										
13																																										
14																																										
15																																										
16																																										
17																																										
18																																										
19																																										
20																																										

Technik Schwingen



Auswertung Stufe 4 vor Sportfachprüfung

Klub / Sektion / Verband: _____

Stufe 4 Kranz mit Kreuz		Wyberhaken				Langzug				Stich aus Stand				Münger spezial				Stöckli				Tanner- Schwung				Kopfzug				Schlungg				Äusserer- Haken								
	Name / Vorname	Jg.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1																																										
2																																										
3																																										
4																																										
5																																										
6																																										
7																																										
8																																										
9																																										
10																																										
11																																										
12																																										
13																																										
14																																										
15																																										
16																																										
17																																										
18																																										
19																																										
20																																										

Unfallverhütung Stufe 1

Rolle vorwärts links und rechts 2x

1. Arm über dem Kopf, bestimmt Richtung
2. Rolle über die Schulter
3. Unterarm berührt Boden zuerst
4. Kopf seitlich eindrehen
5. aufstehen ohne Hilfe der Hände

Rolle rückwärts links und rechts 2x

1. in die Hocke gehen
2. Kopf seitlich links oder rechts abdrehen
3. über Schulter abrollen
4. Ausführung mit rundem Rücken
5. in Ausgangsstellung zurück

Halsmuskulatur aufwärmen 1x

1. Kopf und Hände in Dreipunktstellung
2. Übungen auf Mittelkopf
3. Keine Drehbewegungen
4. Übungen langsam ausführen
5. Kopf – Nacken – Gesäss – eine Linie

Bewertungspunkte

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 alle Elemente korrekt
Note 2 Übung erkennbar
Note 1 Falsche Übung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 alle Elemente korrekt.
Note 2 Übung erkennbar
Note 1 Falsche Übung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 alle Elemente korrekt
Note 2 Übung erkennbar
Note 1 Falsche Übung, oder nicht erkennbar

Unfallverhütung Stufe 2

Bewertungspunkte

Fallübung 2x

1. Fester Handkontakt
2. Energie mit gestrecktem Arm, Hüfte und Schulter abfangen
3. Übungen links und rechts
4. weg vom Partner fallen
5. Arm / Bein diagonal heben
6. Freier Arm muss Boden zuerst berühren /abklopfen
7. Kopf – Nacken – Gesäss – **eine Linie**

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 alle Elemente korrekt
Note 2 Übung erkennbar
Note 1 Falsche Übung, oder nicht erkennbar

Kopfstand in die Brücke 2 x LK, 1 x JS

1. Über Kopfstand in die Brücke gehen
2. Beine abfangen / Rumpf gestreckt
3. Kein einfallen der Brücke
4. Brücke halten, nach links und rechts abdrehen
5. Schulter nicht im Sägemehl

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 alle Elemente korrekt
Note 2 Übung erkennbar
Note 1 Falsche Übung, oder nicht erkennbar

In Brücke im Kreislaufen 1x

1. Ausgangslage über Kopfstand in Brücke gehen
2. Hände im Sägemehl, Rumpf gestreckt
3. 360° Drehung
4. Nicht einfallen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 mind. $\frac{3}{4}$ Kreis alle Elemente
Note 2 mind. $\frac{1}{2}$ Kreis alle Elemente
Note 1 Falsche Übung, oder nicht erkennbar

Brückenübung mit Partner , 2x nach links, 2 x nach rechts

1. In freier Brücke aufstossen
2. Rumpf gestreckt
3. Gegenseitig festhalten
4. Ausführende einzeln bewerten

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 1x eingebrochen
Note 2 Übung erkennbar
Note 1 Falsche Übung, oder nicht erkennbar

Grundtechnik Stufe 1

Bewertungspunkte

Kurz

1. Den Gegner mit einer Finte aufstellen
2. Fuss und Kopf rechts in Wurfrichtung drehen
3. Möglichst rund nach rechts ab leeren

Kniekehlegriff (beidseitig möglich)

1. Oberkörper des Gegners am Boden fixieren
2. Mit der linken Hand untere Kniekehle des Gegners ergreifen
3. Hinten Kniekehle hochheben
4. Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben

Bur (beidseitig möglich)

1. Oberkörper des Gegners am Boden fixieren
2. Linkes Bein des Gegners blockieren
3. Mit der rechten Hand satt nachfassen
4. Mit der anderen Hand in Spalt zum Gurt
5. Drehbewegung nach vorne zum Kopf des Gegners

Gammen links

1. Gegner aufstellen auf das rechte Bein
2. Mit dem linken Bein von aussen die Ferse des Gegners blockieren
3. Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben
4. Rechter Oberarm des Gegners fixieren

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Gammen rechts

1. Den Gegner auf das linke Bein aufstellen
2. Mit dem rechten Bein von aussen die Ferse des Gegners blockieren
3. Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben
4. Mit Kreuzgriff fixieren und nach hinten stossen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Übersprung

1. Den Gegner mit einer Finte auf das rechte Bein aufstellen und Druck geben
2. Das eigene rechte Bein stellt man hinten des Gegnerische Fusses hin
3. Fasst rechten Oberarm des Gegners und stösst nach hinten

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bärendruck

1. Der Angreifer geht leicht in die Knie
2. Fasst mit dem linken Arm unter dem Arm des Gegners durch in den Kreuzgriff
3. Seitlich mit dem Knie nach hinten leeren

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Grundtechnik Stufe 2

Bewertungspunkte

Fussstich

1. Mit dem linken Bein die Drehung einleiten
2. Mit der rechten Fussspitze am linken Fuss des Gegners anstellen und seitlich nach rechts abdrehen
3. Seitlich nach hinten abdrehen mit dem Kopf

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Kniestich

1. Gegner frühzeitig stoppen, tief bleiben
2. Mit dem rechten Knie knapp unterhalb des linken Knies des Gegners den Drehpunkt ansetzen
3. Mit seitlichem Kopfdruck den Gegner mit Drehung übers Knie leeren

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Innerer Haken

1. Gegner mit einer Finte aufstellen
2. Mit dem rechten Bein innen am linken Bein des Gegners möglichst unten einhängen
3. Mit Oberkörper Druck geben und rückwärts ableeren
4. Mit rechtem Bein nach hinten rechts wegziehen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Armzug am Boden (beidseitig möglich)

1. Sich mit der Schulter unter den Gegner arbeiten
2. Hosen fassen, Arm des Gegners klemmen
3. Knie anziehen, übers Gesäss abdrehen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bodenhüfter (beidseitig möglich)

1. Am entfernteren Gestöss des Gegners Griff fassen
2. Handgelenk des Gegners erfassen
3. Rund und nach vorne abdrehen und dabei den Gestössgriff aufdrehen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Knietätsch

1. Gewicht des Gegners auf sein linkes Bein verlagern
2. Mit der rechten Hand die linke Kniekehle erfassen
3. Nach hinten stossen
4. Seitwärts rechts am Gegner vorbeilaufen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Hüfter links

1. Rechte Hüfte eindrehen, in die Knie gehen
2. Gegner aufladen, Beine strecken
3. Oberarm fassen
4. Seitlich rund nach links werfen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Hüfter rechts

1. Linker Griff wechseln
2. Linke Hüfte eindrehen, in die Knie gehen
3. Gegner aufladen, Beine strecken
4. Oberarm fassen
5. Seitwärts rund nach rechts werfen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Vertiefung Stufe 3

Kurzlätz

1. Den Gegner Kurz anziehen
2. Mit dem linken Knie beide Beine des Gegners zur Seite bringen
3. Seitlich nach links ableeren

Grittelen (beidseitig möglich)

1. Seitlich zum Gegner hinknien
2. Das entfernte Bein des Gegners umfassen
3. Mit beiden Händen satt Griff fassen
4. Aufstehen, Gegner aufreissen
5. Seitlich nach hinten ableeren

Kopfgriff (beidseitig möglich)

1. Mit einer Hand seitlich am Gestöss Griff fassen
2. Mit dem anderen Arm um den Kopf des Gegners und mit der Hand am Kinn festhalten
3. Mit dem Knie hinter das des Gegners stehen
4. Rückwärts ableeren am Kopf nach hinten ziehen

Bodenlätz

1. Mit der linken Hand Oberarm des Gegners festhalten
2. Mit dem rechten Arm Kniekehle fassen
3. Nach links abdrehen am Oberarm ziehen Bein blockieren

Armzug aus Stand (beidseitig möglich)

1. Linker Griff loslassen, unter Schulter des Gegners
2. Mit dem rechten Arm, Arm des Gegners klemmen
3. Rechts nach hinten abdrehen
4. Am Arm ziehen mit dem Kopf stossen

Bewertungspunkte

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Päckli

1. Mit rechter Hand am Kopf vorbei am Gestöss Griff fassen
2. Mit linker Hand das eigene Handgelenk ergreifen
3. Gegner seitlich zu Boden drücken
4. Mit linkem Bein, Bein des Gegners holen
5. Mit linkem Arm um das Bein des Gegners
6. nach rechts auf Rücken rollen

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Armhebel am Boden (beidseitig möglich)

1. Mit einem Arm über den Rücken am Gurt Griff fassen
2. Der andere Arm unter dem Arm des Gegner durch und auf das eigene Handgelenk greifen
3. Seitlich auf den Rücken drehen

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Brienzer vorwärts (beidseitig möglich)

1. Über die Schulter des Gegners am Gurt Griff fassen
2. Mit dem Bein beim Gegner einhaken
3. Mit der anderen Hand am Oberarm festhalten
4. Nach vorne rund ableeren

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Linkskurz

1. Mit dem rechten Bein tief zwischen die Beine des Gegners
2. Gegner abheben und nach links drehen
3. Mit der linken Hand am Oberarm oder Bein führen und ableeren

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Hochschwung

1. Sich tief zum Gegner hinziehen, Knie klemmen
2. An das entfernte Gestöss fassen
3. Gegner anheben so das beide Beine seitlich oben sind
4. Gegner ableeren

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Vertiefung Stufe 4

Wyberhaken

1. Das rechte Bein des Gegners einklemmen
2. Hängt mit dem rechten Bein hinter der Ferse an
3. Fasst den Oberarm, zieht das Bein nach hinten und dreht nach links ab

Langzug

1. Gegner nach links hochziehen
2. Drehen bis beide Beine seitlich ab Boden sind
3. Drehung stoppen und nach rechts ableeren

Stich aus Stand

1. Gegner mit einer Finte aufstellen
2. Kopf dem Gegner in die Seite drücken
3. rechtes Bein nach hinten weg ziehen und rechts abdrehen

Münger spezial (beidseitig möglich)

1. Kopf und Arm vom Gegner einklemmen
2. Absitzen und Gegner seitwärts über den Kopf drehen
3. Arm klemmen und überdrehen zum gültigen Resultat

Stöckli

1. Linke Hand dem Gegner am Gurt fassen
2. Gegner in Flanke sprengen und Arm klemmen
3. Mit Hand entfernte Kniekehle des Gegners fassen
4. Gegner rückwärts ableeren

Bewertungspunkte

Bewertung

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Tannerschwung

1. Rechte Hand Griff loslassen
2. Mit der rechten Hand über den Rücken
die rechte Kniekehle fassen
3. Gegner zu Boden sprengen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Kopfzug

1. Kopf unter die Achselhöhle des Gegners gehen
2. Mit dem rechten Arm von oben den Kopf des
Gegners fassen
3. Gegner unterlaufen und rückwärts ableeren

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Schlung

1. Den Gegner rückwärts stossen
2. Wenn Gegendruck entsteht,
Oberarm des Gegners fassen
3. Mit gewaltigem Schwung Gegner nach links
rückwärts werfen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Äusserer Haken

1. Mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners
Am Gurt fassen
2. Mit der linken Hand den Oberarm des Gegners fassen
3. Mit dem rechten Fuss aussen am Bein
des Gegners anhängen und links abdrehen

Bewertung:

- Note 4 Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf
Note 3 Alle Elemente korrekt
Note 2 Schwung erkennbar
Note 1 Falscher Schwung, oder nicht erkennbar

Technische Förderung der Jungschwinger

Der ESV möchte erreichen, dass die Technik der Jungschwinger gezielt gefördert wird. Dies geschieht bereits umfangreich in den meisten Schwingklubs. Mit diesem Projekt möchten wir folgende Ziele erreichen.

1. Zielsetzung

1. Die technische Förderung geschieht nach einem gezielten Konzept, welches innerhalb der Technischen Kommissionen des ESV ausgearbeitet wurde. Insgesamt sollte der Nachwuchsschwinger im Alter von 15 bis 18 Jahren, 34 verschiedene Schwünge der Lehr- DVD Schulmässig beherrschen. Selbstverständlich können weitere Schwünge geschult werden. Diese zusätzliche Förderung wird den Verantwortlichen in den Schwingklubs überlassen. Ebenfalls wird grosser Wert auf die Unfallverhütung gelegt. Hier werden mit 7 Elementen wichtige Voraussetzungen dazu vorgegeben.

2. Für die Buebe-Jung- und Nachwuchsschwinger werden durch den Eintrag einer Bestätigung im Schwingerausweis, sowie eines attraktiven Stoffabzeichens, das auf dem Trainingsanzug aufgenäht werden kann, zusätzlichen Anreiz geschaffen.

2. Durchführung

Die Verantwortlichen des Klubs erhalten das beiliegende Ausbildungsprogramm. Dies sind DVD, Broschüre und Handhabung. Beherrschen die Buebe- Jung- und Nachwuchsschwinger die entsprechenden Schwünge, ist mit dem zuständigen J+S Experte ein Prüfungstermin zu vereinbaren.

An dieser, in der Regel einmal jährlich stattfindenden Prüfung, müssen alle Schwinger die Schwünge der entsprechenden Stufe in wettkampfmässigem Tempo vorführen.

Die Reihenfolge der Schwünge innerhalb der Prüfung kann vom zuständigen Experten frei gewählt werden und spielen für das Bestehen der Prüfung keine Rolle. Schwünge die beidseitig ausgeführt werden können sind in den Unterlagen gekennzeichnet.

3. Bestätigung des Prüfungserfolgs und Abgabe der Auszeichnungen

Ist die Prüfung bestanden, erfolgt unmittelbar danach die Abgabe der entsprechenden Abzeichen und ein Eintrag in den Schwingerausweis. Die Abzeichen können beim ESV Geschäftsstellenleiter durch die zuständigen Experten angefordert werden. Es werden Prüfungsstufe, Datum und Ort festgehalten. Der zuständige Experte bestätigt die Angabe mit seiner Unterschrift.

Technik Schwingen: Sportfachprüfungen

Jugend und Sport: Es werden die folgenden Stoffabzeichen abgegeben:

Eintrag aller Stufen im neuen blauen Ausweis (Schwingerpass)

- Stufe 1: Zweig
- Stufe 2: Doppelzweig
- Stufe 3: Kranz
- Stufe 4: Kranz mit Kreuz

Die vier Ausbildungsstufen der Buebe- Jung- und Nachwuchsschwinger im Eidg. Schwingerverband.

Stufe 1: Buebeschwinger = Zweig	
A:	Korrektes Griffassen
U:	Vorwärts rechts und links abrollen
U:	Rückwärts rechts und links abrollen
U:	Halsmuskulatur aufwärmen
S:	Kurz
B:	Kniekehlegriff
B:	Bur
S:	Gammen links
S:	Gammen rechts
S:	Übersprung
S:	Bärendruck

Stufe 2: Jungschwinger = Doppelzweig	
U:	Fallübung
U:	Kopfstand in die Brücke
U:	In der Brücke im Kreis laufen
U:	Brückenübung mit Partner
S:	Fussstich
S:	Kniestich
S:	Innerer Haken
B:	Armzug am Boden
B:	Bodenhüfter
F:	Knietätsch
F:	Hüfter links
F:	Hüfter rechts

Stufe 3: Kranzschwinger = Kranz	
S:	Kurzlätz
B:	Grittelen
F:	Kopfgriff
F:	Bodenlätz
F:	Armzug aus Stand
B:	Päckli
B:	Armhebel am Boden
F:	Briener vorwärts
S:	Linkskurz
F:	Hochschwung

Stufe 4: Eidgenosse = Kranz mit Kreuz	
S:	Wyberhaken
S:	Langzug
S:	Stich aus Stand
B:	Münger spezial
F:	Stöckli
F:	Tannerschwung
F:	Kopfzug
F:	Schlungg
F:	Äusserer Haken

Die Abkürzungen bedeuten: A: Allgemeines
 U: Unfallverhütung
 S: Standschwünge aus festen Griffen
 F: Standschwünge aus der Flanke oder nach Griffwechsel
 B: Bodenschwünge

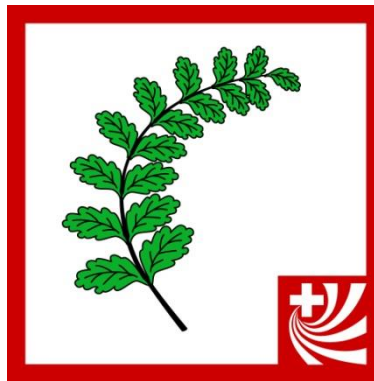
Prüfungsblatt für Jungschwinger

Name des Jungschwingers:

.....

Schwingklub:

.....



Stufe 1 Grundtechnik

	Thema	Note 1-4
Allgemeines	Korrektes Griffassen	4
Unfallverhütung	Vorwärts rechts und links abrollen	3
Unfallverhütung	Rückwärts rechts und links abrollen	3
Unfallverhütung	Halsmuskulatur aufwärmen	4
Standschwung	Kurz	3
Bodenschwung	Kniekehlegriff	4
Bodenschwung	Bur	3
Standschwung	Gammen links	3
Standschwung	Gammen rechts	2
Standschwung	Übersprung	4
Standschwung	Bärendruck	1
Total Punkte		34

Die Prüfung gilt als bestanden wenn:

Eine Punktzahl von 26 erreicht wird.

Keine Note 1

Prüfung nicht
bestanden (Note 1)

Datum der Prüfung:

17. Februar 2009

Ort:

Magglingen

Der Experte:

Werner Ehrlich

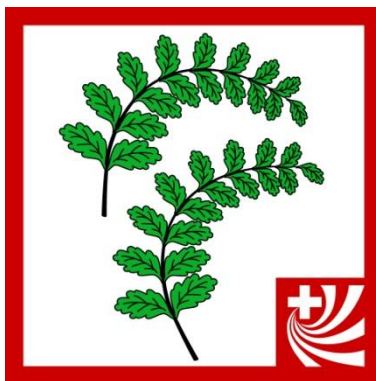
Prüfungsblatt für Jungschwinger

Name des Jungschwingers:

.....

Schwingklub:

.....



Stufe 2 Grundtechnik

	Thema	Note 1-4
Unfallverhütung	Fallübung	3
Unfallverhütung	Kopfstand in die Brücke	4
Unfallverhütung	In der Brücke im Kreis laufen	4
Unfallverhütung	Brückenübung mit Partner	3
Standschwung	Fussstich	3
Standschwung	Kniestich	4
Standschwung	Innerer Haken	4
Bodenschwung	Armzug am Boden	4
Bodenschwung	Bodenhüfter	4
Flankenschwung	Knietätsch	3
Flankenschwung	Hüfter links	2
Flankenschwung	Hüfter rechts	3
Total Punkte		41

Die Prüfung gilt als bestanden wenn:

Eine Punktzahl von 31 erreicht wird, keine Note 1

Datum der Prüfung:

17. Februar 2009

Ort:

Magglingen

Der Experte:

Werner Ehrlich

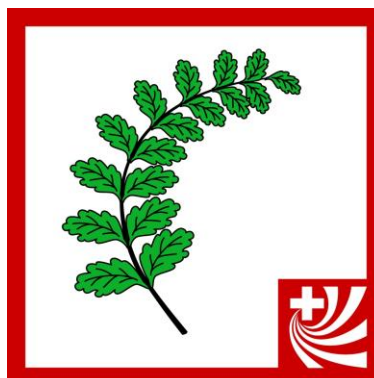
Prüfungsblatt für Jungschwinger

Name des Jungschwingers:

.....

Schwingklub:

.....



Stufe 1 Grundtechnik

	Thema	Note 1-4
Allgemeines	Korrektes Griffassen	
Unfallverhütung	Vorwärts rechts und links abrollen	
Unfallverhütung	Rückwärts rechts und links abrollen	
Unfallverhütung	Halsmuskulatur aufwärmen	
Standschwung	Kurz	
Bodenschwung	Kniekehlengriff	
Bodenschwung	Bur	
Standschwung	Gammen links	
Standschwung	Gammen rechts	
Standschwung	Übersprung	
Standschwung	Bärendruck	
Total Punkte		

Die Prüfung gilt als bestanden wenn:

Eine Punktzahl von 26 erreicht wird.
Keine Note 1

Datum der Prüfung:

Ort:

Der Experte:

.....

.....

.....

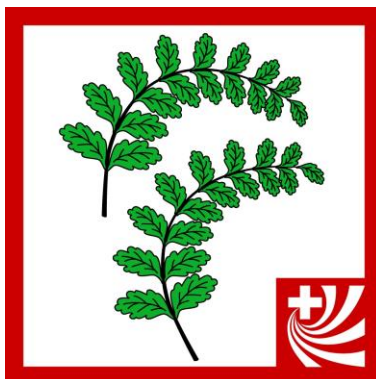
Prüfungsblatt für Jungschwinger

Name des Jungschwingers:

.....

Schwingklub:

.....



Stufe 2 Grundtechnik

	Thema	Note 1-4
Unfallverhütung	Fallübung	
Unfallverhütung	Kopfstand in die Brücke	
Unfallverhütung	In der Brücke im Kreis laufen	
Unfallverhütung	Brückenübung mit Partner	
Standschwung	Fussstich	
Standschwung	Kniestich	
Standschwung	Innerer Haken	
Bodenschwung	Armzug am Boden	
Bodenschwung	Bodenhüfter	
Flankenschwung	Knietätsch	
Flankenschwung	Hüfter links	
Flankenschwung	Hüfter rechts	
Total Punkte		

Die Prüfung gilt als bestanden wenn:

Eine Punktzahl von 31 erreicht wird.
Keine Note 1

Datum der Prüfung:

Ort:

Der Experte:

.....

.....

.....

Prüfungsblatt für Jungschwinger

Name des Jungschwingers:

.....

Schwingklub:

.....



Stufe 3 Vertiefung

Thema		Note 1-4
Standschwung	Kurzlätz	
Bodenschwung	Grittelen	
Flankenschwung	Kopfgriff	
Flankenschwung	Bodenlätz	
Flankenschwung	Armzug aus Stand	
Bodenschwung	Päckli	
Bodenschwung	Armhebel am Boden	
Flankenschwung	Briener vorwärts	
Standschwung	Linkskurz	
Flankenschwung	Hochschwung	
Total Punkte		

Die Prüfung gilt als bestanden wenn:

Eine Punktzahl von 27 erreicht wird.
Keine Note 1

Datum der Prüfung:

.....

Ort:

.....

Der Experte

.....

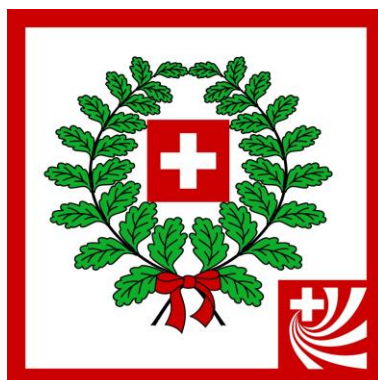
Prüfungsblatt für Jungschwinger

Name des Jungschwingers:

.....

Schwingklub:

.....



Stufe 4 Vertiefung

Thema		Note 1-4
Standschwung	Wyberhaken	
Standschwung	Langzug	
Standschwung	Stich aus Stand	
Bodenschwung	Münger spezial	
Flankenschwung	Stöckli	
Flankenschwung	Tannerschwung	
Flankenschwung	Kopfzug	
Flankenschwung	Schlungg	
Flankenschwung	Äusserer Haken	
Total Punkte		

Die Prüfung gilt als bestanden wenn:

Eine Punktzahl von 27 erreicht wird.
Keine Note 1

Datum der Prüfung:

.....

Ort:

.....

Der Experte:

.....

Herausgeber:

Eidgenössischer Schwingerverband / www.esv.ch
In Zusammenarbeit mit der Sportfachkommission

Autoren:

Altermatt Joseph, Christen Werner,
Egger Felix, Ettlin Thomas,
Fröhli Walter, Gosswiler Thomas,
Jakob Werner, Schneider Manfred,
Schorno Fidel, Strebel Stefan, Wagner Philipp

Jugend und Sport Leiterkurs: Technik Schwingen / Sportfachprüfung

Name des Kandidaten:.....

Bedingungen: Für das Bestehen der Prüfung müssen alle Schwünge mindestens einmal korrekt schulmässig und in wettkampfmässigem Tempo vorgeführt werden. Der Name jedes Schwunges wird vor der Ausführung vom Experten korrekt genannt. Die Reihenfolge der Schwünge innerhalb der Prüfung kann vom zuständigen Experten frei gewählt werden und spielen für das Bestehen der Prüfung keine Rolle. Schwünge die beidseitig ausgeführt werden können sind in den Unterlagen gekennzeichnet.

Zusätzlich müssen das korrekte Griffassen und die 7 Elemente der Unfallverhütung vorgezeigt werden.

Auszuführender Schwung	Qualifikation 1- 4				Bemerkungen
	1	2	3	4	
A: Korrektes Griffassen	1	2	3	4	
U: Vorwärts links und rechts abrollen_je 2x	1	2	3	4	
U: Rückwärts links und rechts abrollen_je 2x	1	2	3	4	
U: Halsmuskulatur aufwärmen_1x	1	2	3	4	
U: Fallübung_je 2x	1	2	3	4	
U: Kopfstand in der Brücke_je 2x	1	2	3	4	
U: In der Brücke im Kreis laufen_1x	1	2	3	4	
U: Brückenübung mit Partner_je 2x links und rechts	1	2	3	4	
S: Kurz	1	2	3	4	
B: Kniekehlgrieff_beidseitig möglich	1	2	3	4	
B: Bur_beidseitig möglich	1	2	3	4	
S: Gammen links	1	2	3	4	
S: Gammen rechts	1	2	3	4	
S: Übersprung	1	2	3	4	
S: Bärendruck	1	2	3	4	
S: Fussstich	1	2	3	4	
S: Kniestich	1	2	3	4	
S: Innerer Haken	1	2	3	4	
B: Armzug am Boden_beidseitig möglich	1	2	3	4	
B: Bodenhüfter_beidseitig möglich	1	2	3	4	
F: Kniatätsch	1	2	3	4	
F: Hüfter links	1	2	3	4	
F: Hüfter rechts	1	2	3	4	
Prüfungstotal					

Die Qualifikation bedeuten:

- 1: Falsches Element
- 2: Schwung nur im Ansatz erkennbar
- 3: Schwung richtig ausgeführt
- 4: Schwung perfekt ausgeführt

Gesamtbewertung:

- 23 bis 62 Punkte 1 ungenügend
 63 bis 76 Punkte 2 genügend
 77 bis 84 Punkte 3 gut,
 85 bis 92 Punkte 4 sehr gut

Die Prüfung gilt als bestanden , wenn im Minimum 63 Punkte erreicht wurden.

Der Kandidat hat die Prüfung mit der Gesamtnote:.....absolviert.

Ort/Datum:.....

Experte:.....

Jugend und Sport Vertiefung 1: Technik Schwingen / Sportfachprüfung

Name des Kandidaten:.....

Bedingungen: Für das Bestehen der Prüfung müssen alle Schwünge mindestens zweimal korrekt und in wettkampfmässigem Tempo vorgeführt werden. Der Name jedes Schwunges wird vor der Ausführung vom Experten korrekt genannt. Die Reihenfolge der Schwünge innerhalb der Prüfung und die spezifische Art der Ausführung z.B. hoch- oder flachgezogener Kurz, Brienzer links oder rechts, Grittelen von der linken Seite spielen für das Bestehen der Prüfung keine Rolle.

Für die Note 4 braucht es jedoch folgenden Ablauf: Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf.

Auszuführender Schwung	Qualifikation 1- 4				Bemerkungen
	1	2	3	4	
S: Kurz-Lätz	1	2	3	4	
B: Grittelen_ <u>beidseitig möglich</u>	1	2	3	4	
F: Kopfgriff_ <u>beidseitig möglich</u>	1	2	3	4	
F: Bodenlätz	1	2	3	4	
F: Armzug aus Stand_ <u>beidseitig möglich</u>	1	2	3	4	
B: Päckli	1	2	3	4	
B: Armhebel am Boden_ <u>beidseitig möglich</u>	1	2	3	4	
F: Brienzer vorwärts_ <u>beidseitig möglich</u>	1	2	3	4	
S: Linkskurz	1	2	3	4	
F: Hochschwung	1	2	3	4	
S: Wyberhaken	1	2	3	4	
S: Langzug	1	2	3	4	
F: Stich aus Stand_ <u>beidseitig möglich</u>	1	2	3	4	
B: Münger spezial	1	2	3	4	
F: Stöckli	1	2	3	4	
F: Tannerschwung	1	2	3	4	
F: Kopfzug	1	2	3	4	
F: Schlungg	1	2	3	4	
F: Äusserer Haken	1	2	3	4	
Prüfungtotal					

Die Qualifikationen bedeuten:

- 1: Falscher Schwung, oder nicht erkennbar
- 2: Schwung erkennbar
- 3: Alle Elemente korrekt
- 4: Alle Elemente korrekt, fließender Ablauf

Gesamtbewertung:

- 20 bis 47 Punkte 1 ungenügend
 48 bis 56 Punkte 2 genügend
 57 bis 69 Punkte 3 gut,
 70 bis 76 Punkte 4 sehr gut

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn im Minimum 48 Punkte erreicht wurden.

Der Kandidat hat die Prüfung mit der Gesamtnote:.....absolviert.

Ort/Datum:.....

Experte:.....