

## Le regole della gara

Le seguenti spiegazioni sono pensate come dritte/indicazioni, cosicché i visitatori della festa possano seguire meglio l'andamento della gara.

Un incontro inizia con una stretta di mano, per una lotta pacifica e giusta. L'arbitro controlla la presa alle cinture così che tutti e due abbiano la stessa situazione di partenza. Con un "gut" si apre la gara. Con "halt" si interrompe.

Una gara è vinta o rispettivamente persa se toccano per terra:

- la schiena intera
- dal sedere fino a metà di entrambe le scapole
- dal collo a metà di entrambe le scapole

Una vittoria è valida solo se il lottatore che attacca ha una mano alla cintura/pantaloni dell'avversario.

Quando un incontro, durante le tempistiche date, non da un risultato valido, allora si definisce il pareggio.

## Valutazione

Per ogni incontro si da un punteggio al vincitore e al perdente. La scala dei voti che viene usata, va dal 8.50 al 10.00. Vince il lottatore che raggiunge il punteggio più alto di tutti.

Dopo 5 incontri, i due lottatori con il punteggio più alto si sfidano per il "Schlussgang".

Dato che anche gli altri lottatori concluderanno con il sesto incontro, può succedere che ci sia un terzo lottatore ad essere festeggiato come vincitore.

Il voto più alto può essere assegnato solo in casi eccezionali, ovvero per una lotta davvero attraente. La valutazione viene assegnata solo dai 3 arbitri sul campo.

Fischiare per un malcontento non è ammesso.

## Wettkampfbregeln

Die folgenden Erläuterungen sind als kleiner Hinweis gedacht, damit die Festbesucher das Geschehen auf dem Wettkampfbplatz besser mitverfolgen können.

Ein Gang beginnt mit dem Händedruck zum Zeichen, dass der Zweikampf friedlich und fair geführt werden soll. Der Kampfrichter überwacht das Griffassen, so dass für beide die gleiche Ausgangslage besteht. Mit „gut“ wird der Kampf eröffnet. „Halt“ als Unterbrechung.

Ein Kampf gilt als gewonnen respektive verloren, wenn der Boden

- Mit dem ganzen Rücken
- Vom Gesäss her bis Mitte beider Schulterblättere
- Oder vom Nacken bis Mitte beider Schulterblätter berührt wird.

Ein Sieg ist nur gültig, wenn der gewinnende (angreifende) Schwinger mit mindestens einer Hand an den Schwinghosen „Griff“ hält. Unentschieden bzw. als ein gestellter Gang wird ein Gang bezeichnet, wenn während der festgesetzten Zeit kein gültiges Resultat erzielt wird.

## Bewertung

Pro Gang werden die Sieger und dem Verlierer Noten verteilt. Dabei wird die Notenskala von 8.50 bis 10.00 verwendet. Schlussendlich gewinnt der Schwinger mit der höchsten Gesamtpunktzahl das Schwingfest.

Nach fünf Gängen treten die beiden Schwinger mit der höchsten Punktzahl zum Schlussgang an. Da aber auch die übrigen Schwinger den sechsten Gang absolvieren, kann es vorkommen, dass bei einem gestellten Schlussgang ein dritter Schwinger zum Festsieger gekürt wird.

Die Höchstnoten dürfen nur in Ausnahmefällen, das heisst für besonders attraktives Schwingen, erteilt werden. Die Bewertung erfolgt ausschliesslich durch die drei Platzkampfrichter.

Das Pfeifen als Ausdruck des Missfallens über schwingerische Arbeit ist untersagt.

## **Estratto dal regolamento della lotta**

### **La giuria/gli arbitri**

La giuria è suddivisa in giuria di classificazione/divisione e arbitri sul campo. La giuria è composta per esempi dai capi tecnici dei 5 cantoni e dal presidente dell'associazione della lotta svizzera.

Ogni campo di lotta ha i suoi 3 arbitri (la giuria sul campo), di cui uno è l'arbitro del campo e gli altri due arbitri "a tavolino". I ruoli vengono scambiati durante la festa.

### **L'assegnazione delle coppie dei lottatori**

I Club/Associazioni iscrivono i loro lottatori alla gara. L'assegnazione per il primo e il secondo giro viene decisa dalla giuria. I giri successivi vengono decisi a dipendenza dai punti raccolti dai lottatori. I lottatori della stessa associazione non gareggiano se le possibili l'uno contro l'altro.

### **Lo svolgimento della gara**

Normalmente si gareggia per 6 giri, nelle gare della associazione federale sono 8. I primi due giri si chiamano "Anschwingen", i due successivi "Ausschwingen", il penultimo "Ausstich". L'ultimo gara, il "Schlussgang", viene combattuto dai due lottatori con il punteggio più alto.

### **Clausole della gara**

All'inizio della gara, i lottatori si salutano con una stretta di mano, un gesto per la disputa pacifica della gara e per il rispetto reciproco. Il duello è vinto, se la schiena di un lottatore – tutta o solo fino all'altezza delle scapole, dalla testa o dal sedere, dalla parte destra o sinistra – tocca contemporaneamente terra.

Il risultato è valido solo se tutte e due le scapole toccano il suolo all'interno del cerchio di segatura e se il lottatore vincente ha effettuato almeno una presa ai pantaloni o alla cintura di pelle.

### **L'assegnazione dei voti**

## **Auszug aus dem Wettkampfreglement**

### **Das Kampfgericht**

Das Kampfgericht besteht aus dem Einteilungs- und Platzkampfgericht. Das Einteilungsgericht kann zum Beispiel aus den technischen Leitern der fünf Kantonalverbände sowie dem Technischen Leiter des Innerschweizer Schwingerverbands bestehen.

Das Platzkampfgericht setzt sich pro Sägemehrling aus drei Personen zusammen, davon ist einer Platzkampfrichter, die beiden anderen sind Kampfrichter sitzen am Kampfrichtertisch – die Funktionen werden während des Schwingfestes gewechselt.

### **Die Einteilung der Schwingpaarungen**

Die Schwingklubs/Verbände melden ihre Schwinger für den Wettkampf an. Die Einteilung für den ersten und zweiten Gang erfolgt nach Ermessen des Einteilungskampfgerichts. Für die Folgegänge sind die bereits erschwungenen Punkte entscheidend – Schwinger des gleichen Kantonalverbands schwingen, wenn immer möglich nicht gegeneinander.

### **Der Verlauf des Schwingetes**

Normalerweise schwingt man über sechs Gänge, beim Eidgenössischen sind es acht Gänge. Die ersten beiden Gänge werden als Anschwingen bezeichnet, die nächsten zwei Gänge als Ausschwingen, der darauffolgende Gang heisst Ausstich oder Kranzausstich. Der letzte Gang, der Schlussgang, wird von den zwei Schwingern mit der höchsten Punktzahl bestritten.

### **Wettkampfbestimmungen**

Zu Beginn des Kampfs begrüßen sich die Schwinger per Handschlag, eine Geste für die friedliche Austragung des Kampfes und den gegenseitigen Respekt. Das Duell ist entschieden, wenn ein Schwinger mit dem Rücken ganz oder bis zur Mitte beider Schulterblätter

I voti assegnati sono dati a quarti. Per un giro vinto, viene assegnato un voto dal 9.75 al 10.00. Per il 10.00 bisogna far sì che le scapole dell'avversario tocchino contemporaneamente la segatura del cerchio. Questa mossa si chiama "Plattwurf". Il voto da 9.75 vengono dati per una vittoria schiacciante. Quando si vince l'ultimo giro, viene assegnato un 10.00. Al pareggio viene dato dal 8.75 al 9.00. Chi invece perde il giro riceve un voto dal 8.50 al 8.75.

## **Il Vedemecum della lotta svizzera**

Le feste dei lottatori svizzeri sono eventi disinvolti, senza zone delimitate ai VIP con bar dedicati. Le feste sono animate e molto tradizionali a secondo della località. Ciononostante ci sono delle regole e delle etichette che vanno rispettate.

### **Cosa è accettato:**

- Alcool (soprattutto caffè con grappa e birra)
- Portarsi la propria merenda
- Mangiare la "Käseschnitte" (pane e formaggio)
- Visitare la bouvette
- Vestirsi comodi
- Fairplay e comportarsi in maniera rispettosa
- Essere puntuali nell'arena al primo incontro
- Non andarsene prima dell'incontro finale
- Fumare la pipa e i Brissago (Krummen)

### **Cosa non è accettato:**

- Chiedere alla bouvette il champagne oppure il caviale
- Scialle, cravatta e abbigliamento elegante
- Usare anglicismi
- Gettare bottiglie o altri oggetti
- Fischiare agli arbitri o ai lottatori
- Reclamare alle decisioni controverse
- Portare ombrelli (sia da sole che da pioggia)

## **Le mosse più importanti della lotta**

– vom Kopf oder Gesäss, von der linken oder rechten Seite – gleichzeitig den Boden berührt.

Das Resultat gilt nur, wenn beide Schulterblätter innerhalb des Sägemehlrings liegen und der schwingausführende Schwinger mindestens einen Griff an der Schwinghose oder am Ledergurt des Gegners platziert hat.

## **Die Notengebung**

Die Noten könne in Viertelpunkten vergeben werden. Für einen gewonnenen Gang gibt's 9,75 bis 10,00 Punkte. Für die Note 10 ist ein Plattwurf nötig, bei dem die Schulterblätter gleichzeitig das Sägemehl berühren. 9,75 Punkte werden bei einem Sieg mit Überdrücken vergeben. Für den gewonnenen Schlussgang gibt's 10 Punkte. Ein Unentschieden beziehungsweise gestellter Gang wird mit 8,75 bis 9,00 benotet. Und für einen verlorenen Gang erhält man 8,50 bis 8,75 Punkte.

## **Schwingerknigge**

Schwingerfeste sind ungezwungene Anlässe ohne abgrenzte VIP-Zonen und Cüpli-Bars. Es geht bodenständig zu und her. Trotzdem gibt es eine Etikette beziehungsweise Benimmregeln an Schwingerfeste.

### **Das geht:**

- Alkohol (besonders Kaffee mit Schnaps und Bier)
- den eigenen Znüni mitbringen
- Käseschnitte essen
- die Festwirtschaft besuchen
- Freizeitkleidung
- Fairplay und respektvolles Verhalten
- beim ersten Gang pünktlich in der Arena sein
- nicht vor dem Schlussgang abreisen
- Pfeife und Brissago/Krummen rauchen

### **Das geht nicht:**

- In der Festwirtschaft nach Champagner oder Kaviar fragen
- Schale, Kravatten oder andere elegante Kleidung

## svizzera

Al momento lo sport della lotta svizzera conta 80 mosse diverse, suddivise in mosse in posizione eretta, a terra o cross. Vi presentiamo le mosse più importanti.



## Brienzer

Il "Brienzer" può essere applicato sia in avanti che all'indietro. La mossa in avanti è decisamente quella più frequente. L'attaccante afferra il manico della cintura dell'avversario passando sopra la spalla. Dopodiché si aggancia con la gamba all'avversario, prende con l'altra mano il braccio e con un forte colpo lancia l'avversario a capofitto sulla schiena. Inoltre: Il "Brienzer" è una delle mosse più efficaci per i lottatori che sono fisicamente in svantaggio.



## Kurz

Il „Kurz“ è nella lotta, la mossa più utilizzata in assoluto. Di tutte le mosse, che possono essere effettuate in posizione eretta, è la prima che viene insegnata ai principianti. La presa viene utilizzata spesso dai lottatori proprio perché può essere eseguita in diverse varianti, di cui due ve le presentiamo qui. La versione più popolare è quella dove si inganna l'avversario con una mossa a sinistra, si porta la gamba sinistra tra le gambe dell'avversario, per poi effettuare una rotazione a destra.



### - Variante 1

L'attaccante tira con il corpo leggermente girato a destra l'avversario sulle ginocchia e lo spinge giù. Dovesse l'avversario difendersi con una parata, si utilizzerà una finta per spostare il peso sul gi-

- Anglizismi verwenden
- Flaschen oder andere Gegenstände werfen
- Kampfrichter oder Schwinger auspfeifen
- Bei strittigen Entscheidungen reklamieren
- Regen- oder Sonnenschirme mitbringen

## Die wichtigsten Schwünge

Zurzeit kennt der Schwingsport rund 80 verschiedene Schwünge, die alle in Stand-, Flanken- oder Bodenschwünge unterteilt sind. Wir stellen die wichtigsten Grundschwünge vor.

## Brienzer

Der Brienzer kann sowohl vorwärts als auch rückwärts angewendet werden. Der Vorwärtsschwung kommt deutlich häufiger zum Zug. Der Angreifer fasst über die Schulter den Griff am Gurt des Gegners. Dann hängt er mit dem Bein beim Gegner ein, greift mit der anderen Hand an den Oberarm des Gegners, hebt das Bein an und wirft den Gegner mit einem kräftigen Ruck kopfüber auf den Rücken. Übrigens: Der Brienzer vorwärts ist einer der wirkungsvollsten Schwünge für Schwinger, die physisch im Nachteil sind.

## Kurz

Der Kurz ist im Schwingen der am häufigsten angewandte Schwung. Von den Schwüngen, die aus dem Stand ausgeführt werden, ist er der erste, der Anfängern beigebracht wird. Der Griff wird auch deshalb so oft angewandt, weil er auf diverse Arten ausgeführt werden kann – zwei stellen wir Ihnen hier vor. Die populärste Version ist eine Körpertäuschung nach links, um danach das linke Bein zwischen die Beine des Gegners zu bringen, dann folgt eine Drehung nach rechts.

## Variante 1

Der Angreifer reisst den Gegner mit

zera una finta per spostare il peso sul gi-

nocchio destro e con una mossa veloce e all'indietro, verrà lanciato a sinistra.

## - Variante 2

L'attaccante esegue un quarto di rotazione arrivando così al petto dell'avversario. Portando la gamba sinistra tra le gambe del lottatore avversario, tira l'avversario con tutta la forza verso se stesso e lo butta, con il sostegno del fianco sinistro e alzando la gamba sinistra, con una rotazione a destra per terra.



### Wyberhaken

L'origine del nome (aggancio della donna) di questa presa é abbastanza discusso. Questa mossa è una

delle prese più esigenti e difficili e porta quasi sempre al "Plattwurf" (mossa dove l'avversario tocca con tutta la schiena per terra). L'attaccante prende l'avversario per la cintura, con la gamba sinistra prende la gamba sinistra dell'avversario, aiutandosi con la gamba destra, incrocia le gambe dell'avversario. In questa maniera la libertà di movimento del rivale è molto ridotta e non si può praticamente più girare. Il Wyberhaken può essere effettuato da destra o da sinistra.



### Hüfter

Dalla posizione d'attacco, l'attaccante sposta il suo braccio sinistro e afferra da sopra la

cintura del rivale. Con la mano destra prende il braccio sinistro del contraente, sposta il fianco sinistro il più possibile sotto l'avversario e lo alza da terra, stendendo le gambe completamente. Allo stesso tempo si piega in avanti e getta l'avversario con un forte colpo a capofitto sulla schiena.

## Bur

Il „Bur“ é la presa più utilizzata nella lotta

leicht nach rechts gedrehtem Körper auf die Knie und schüttelt ihn von dort ab. Verteidigt sich der Gegner mit einer Knieparade, wird er mit einer Finte auf das rechte Knie verlagert und mit einer schnellen, ruckartigen Bewegung nach links geworfen.

## Variante 2

Der Angreifer vollführt eine Viertelrechtsdrehung und kommt so nahe an die Brust des Gegners. Das linke Bein bringt er in die Beinspreize des gegnerischen Schwingers, zieht seinen Gegner mit aller Kraft an sich, wirft ihn mit Unterstützung der linken Hüfte und durch Anhebung des linken Beines hoch und bringt ihn mit einer Rechtsdrehung zu Fall.

### Wyberhaken

Die Herkunft dieses heiteren Schwungnamens ist umstritten, sicher ist jedoch, dass der Wyberhaken zu den anspruchsvollen Schwüngen zählt, der meist zu einem Plattwurf führt. Der angreifende Schwinger setzt zu einem sogenannten Gammen an, klemmt dann das Bein des Gegners mit den eigenen Beinen ein und hakt nachher übers Kreuz mit dem anderen Bein ein. Der Gegner wird dadurch in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt und kann sich kaum mehr ausdrehen. Der Wyberhaken kann links wie rechts ausgeführt werden.

### Hüfter

Der Angreifer wechselt aus der Angriffsstellung seinen linken Oberarm und greift von oben an den Gurt des Gegners. Dann fasst er mit der rechten Hand den linken Oberarm des Kontrahenten, bewegt die linke Hüftseite so tief wie möglich unter den Gegner und hebt diesen mittels Strecken der Beine vom Boden. Gleichzeitig beugt sich der Angreifer kopfvoran tief nach vorne und wirft den Gegner mit einem starken Ruck kopfüber auf den Rücken.

## Bur

a terra. Questa mossa è particolarmente efficace, quando la presa "Kurz" non porta a terra l'avversario. Da questa posizione il corpo del rivale deve essere bloccato a terra. Con la gamba sinistra si blocca il ginocchio dell'avversario. Dopodiché il lottatore prende con la mano destra la fessura della cintura dell'avversario, passando in mezzo alle gambe, e limita la sua libertà di movimento. Sempre con la mano destra e con un movimento di rotazione, schiaccia l'avversario a terra e viene girato in avanti sulle spalle.

Der Bur ist der am häufigste angewandte Schwung im Bodenkampf. Speziell wirkungsvoll ist der Bur, wenn ein Kurzzug nicht zum Plattwurf führt, weil der Schwinger mit den Beinen bereits in der richtigen Position steht. Aus dieser Position muss er den Oberkörper des Gegners am Boden fixieren. Mit dem linken Bein wird das Knie des Gegners blockiert. Danach fasst der Angreifer mit der rechten Hand im Spalt den Gurt des Gegners und schränkt dessen Bewegungsfähigkeit ein. Danach wird der Gegner mit der rechten Hand, verbunden mit einer Drehbewegung, am Boden überdrückt und nach vorne auf die Schultern gedreht.