



DAS 1. SCHWINGFEST: TIPPS UND TRICKS FÜR JUNGSCHWINGER

1. Du erhältst vom Trainer einen Zettel mit folgenden Informationen:
 - Wann** das Schwingfest stattfindet und wann genau du auf dem Schwingplatz sein musst (zur Notenblattausgabe).
 - Wo** genau das Schwingfest stattfindet.
 - Wie** die Schwinger auf dem Platz erscheinen sollten.Darauf steht auch, wie hoch das Startgeld ist.
2. Du kommst am besten schon in deinen Schwingsachen, damit du bloss noch die Schwingschuhe anziehen musst. Es empfiehlt sich **10 Minuten früher** auf dem Schwingplatz zu sein, so kannst du in Ruhe schauen wo alles ist. Schau nach deinen Schwingklubkollegen – die sitzen meistens zusammen, zur gegenseitigen Unterstützung.
3. An Jungschwingerertagen werden oft kleine Pavillons aufgestellt – es hilft, schon mal beim Training abzuklären, wer alles kommt und ob jemand ein Pavillon mitbringt.
 - Verpflegung:** Nimm genügend zu trinken und leichte Zwischenmahlzeiten mit (auf Platz kannst du auch Gipfeli, Sandwiches, Zmittag, Kaffee, Getränke usw. kaufen).
 - Kleidung:** Nimm unbedingt auch wetterfeste Kleidung mit, sowie Sonnencreme, Hut, wasserfeste Schuhe/Jacke, ein zweites Schwing-Tenue und Wechselsachen für nach dem Duschen. Turnerschwinger sind weiss gekleidet, Sennenschwinger tragen ein Edelweisshemd und dunkle Hosen (kein Gürtel, keine Knöpfe). Das alles ohne Werbung! Zur Rangverkündigung trägt man saubere, normale Kleidung.
4. **Ablauf**
 - 4.1 Du schnappst dir deinen Schwingpass und das Startgeld und holst dein Notenblatt (farbiger Zettel mit Namen, Jahrgang und Schwingklub; sowie einer Tabelle, in der eingetragen wird, auf welchem Platz, gegen wen du wie geschwungen hast) ab. Dazu gibt es meist noch einen Bon für ein Mittagessen und ein Getränk.
 - 4.2 Jetzt wird eingelaufen und erwärmt, bevor man mit dem Notenblatt zum Einteilen gerufen wird (alle Schwinger eines Jahrgangs, manchmal auch zweier Jahrgänge). Dort wird einem der Gegner für den 1. Gang zugeteilt und man gibt einander die Hand.
 - 4.3 Ab jetzt Ohren auf! denn nun werden die Paarungen namentlich zu den einzelnen, nummerierten Schwingplätzen gerufen, bzw. verlesen, um den 1. Gang zu bestreiten. Hat man einen Gang gewonnen, hilft man dem Verlierer auf die Beine, gibt ihm die Hand und putzt ihm den Rücken! Nach 6 Gängen (seltene Ausnahme ist der Ausstich) geht man duschen und sich umziehen für die Rangverkündigung. Jetzt werden die Gewinner bekanntgegeben und die Preise verteilt.

Viel Erfolg beim ersten Schwingfest!
Schwingklub Lyss, August 2017