



**Jungschwinger**  
**Schwingklub Sense**

# Informationen für Eltern



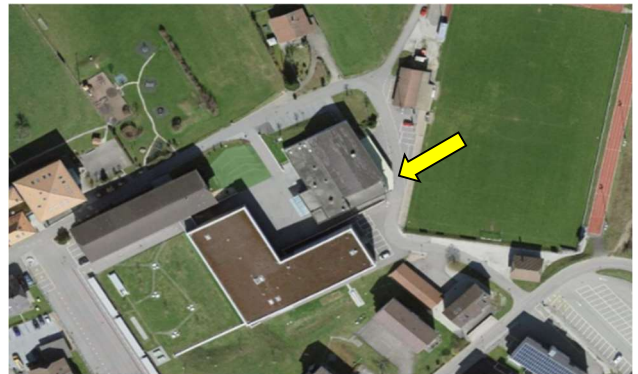
# Training

## Trainingsdaten und -ort

Das Jungschwingertraining findet von Anfang November bis Ende September immer am **Mittwoch von 18:45 bis 20:15 Uhr im Schwingkeller Plaffeien** statt. Dieser befindet sich im Untergeschoss der Mehrzweckhalle der OS Plaffeien (Zugang via Sellenweg).

Ausserdem wird von November bis März, jeweils am **Freitag von 18:45 bis 20:15 Uhr**, ein freiwilliges **Zusatztraining** durchgeführt.

Die genauen Trainingsdaten sind im Jungschwinger-Kalender auf der Homepage des Schwingklub Sense ([www.schwingklubsense.ch](http://www.schwingklubsense.ch)) aufgeführt.



## Ausrüstung und Bekleidung für das Training

Trainiert wird im T-Shirt, langer Trainerhose und Turnschuhen. Ausserdem werden eine Wasserflasche sowie Duschsachen (Badetuch und Shampoo) benötigt.

## An- und Abmeldung, Kosten

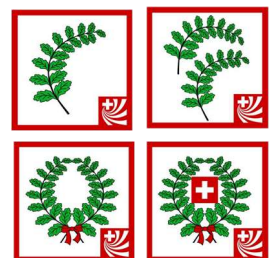
Das Schwingtraining ist kostenlos. Eine An- oder Abmeldung ist nicht notwendig.

## Zusätzliche Trainings

Nebst dem Training des Schwingklub Sense werden freiwillige Trainingszusammenzüge des Freiburger sowie des Südwestschweizer Schwingerverbandes durchgeführt. Die Daten dieser Trainings sind ebenfalls im Jungschwinger-Kalender auf unserer Homepage aufgeführt. Für die Fahrten zu diesen Trainings bilden die Eltern am besten Fahrgemeinschaften.

## Jugend+Sport

Die Jungschwinger haben die Möglichkeit, in vier Stufen J+S-Abzeichen zu erwerben. Mittels einer Sportfachprüfung werden pro Stufe zwischen 7 und 10 Schwünge geprüft. In den Stufen 1 und 2 spielt zudem die Unfallverhütung eine wichtige Rolle. Die Prüfungen finden in der Regel alle zwei Jahre statt und das Training wird speziell darauf ausgerichtet. Die Jungschwinger und deren Eltern werden frühzeitig über die Durchführung dieser Prüfungen informiert.



# Schwingfeste

## Schwingfestdaten

Regionalschwingfeste, Kantonale Jungschwingertage oder der Südwestschweizer Nachwuchsschwingertag: Jedes Jahr haben die Jungschwinger die Möglichkeit, an etwa 20 Schwingfesten in der Westschweiz und dem Bernbiet teilzunehmen. Die Daten der Schwingfeste werden im Jungschwinger-Kalender auf unserer Homepage aufgeführt.

## Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme an Schwingfesten ist freiwillig. Teilnahmeberechtigt sind Jungschwinger ab 8 Jahren, wobei es Ausnahmen geben kann. Um das nötige Grundwissen zu erlangen, sollte ein Jungschwinger vor seinem ersten Schwingfest jedoch 6 bis 8 Trainings besucht haben.

Der Jungschwingerbetreuer führt während der Saison laufend Umfragen zur Teilnahme an den Schwingfesten durch und meldet die Jungschwinger an.

## Kosten

Für die Teilnahme an einem Schwingfest ist ein Startgeld von ca. 20.- zu entrichten. Es ist am Tag des Schwingfestes, am besten genau abgezählt, dem Trainer zu überreichen. Bei gewissen Festen wird das Startgeld vom Schwingklub Sense übernommen.

## Anreise

Nebst dem Bus des Schwingklubs Sense sind für die Anreise an die verschiedenen Schwingfeste immer auch Fahrten der Eltern erforderlich, wofür wir uns bereits jetzt bedanken. Abfahrtszeit und -ort werden jeweils einige Tage vor dem Schwingfest bekanntgegeben.

## Ausrüstung und Bekleidung für die Schwingfeste

Die Jungschwinger reisen am besten bereits in den Schwingkleidern an; das erspart ihnen nach der Ankunft auf dem Festgelände viel Zeit. Sennenschwinger tragen dunkle lange Hosen und ein Edelweisshemd, Turnschwinger weisse lange Hosen und ein weisses T-Shirt. **Wichtig: Ein Gürtel sowie Knöpfe an den Hosen sind nicht erlaubt. Ebenfalls verboten sind Aufschriften und Werbung auf den Kleidern** (das gilt z.B. auch für das Edelweisshemd, die Socken oder einen allfälligen Ohrenschutz!)

Zusätzlich benötigt der Jungschwinger Duschsachen und saubere Kleider für die Rangverkündigung: Sennenschwinger tragen dabei dunkle lange Hosen und ein weisses Hemd oder die Tracht, Turnschwinger weisse lange Hosen und ein weisses T-Shirt (kurze Hosen sollten erst nach der Rangverkündigung getragen werden). Weiter braucht es, je nach Witterung, eine wetterfeste Jacke, einen Hut und Sonnencreme.

Wichtig sind natürlich auch genügend zu trinken und leichte Zwischenmahlzeiten (am besten in einer separaten Tasche oder einem Rucksack). Das Mittagessen wird dem Jungschwinger vor Ort offeriert. Auf dem Festgelände können zudem Essen und Getränke gekauft werden.

## Versicherung

Die Versicherung der Jungschwinger bei der Hilfskasse (<https://esv.ch/hkesv/>) ist für Schwingfestbesuche obligatorisch und bildet eine Ergänzung zur persönlichen Versicherung. Gedeckt werden Unfälle, die sich an offiziellen Trainings und Schwingfesten ereignen. Die Versicherungskosten sind im Mitgliederbeitrag des Schwingklubs Sense inbegriffen.

## Verhalten der Eltern am Schwingfest

Die für Schwingfeste bekannte friedliche Stimmung und das faire Miteinander ist nicht nur den Schwingern, sondern auch den Zuschauern zu verdanken. Daher bittet der Schwingklub Sense die Eltern, sich an folgende Regeln zu halten:

- Ob Sieg oder Niederlage: Jungschwinger und Eltern sind sehr diszipliniert und akzeptieren die Entscheide und Noten der Kampfrichter diskussionslos.
- Kritische Zwischenrufe und Piffe gehören nicht an ein 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 auch vorkommen, dass ein Jungschwinger frustriert ist und seinen Tränen kurz freien Lauf lassen möchte. Das darf er natürlich. Dazu soll er sich aber ein bisschen abseits der anderen Schwinger sowie des Publikums begeben, um ein wenig Privatsphäre zu haben.

## Preise

Was für Aktivschwinger die Kränze, 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, sind, am besten mit einem kurzen handschriftlichen Brief, beim jeweiligen Spender zu verdanken (siehe «Beispiel Dankesbrief Gabenspender»). 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.

## Kommunikation und Kontaktpersonen

Mittels einer WhatsApp-Gruppe werden Informationen und Bilder geteilt sowie die Teilnahmen und die Fahrten an die Schwingfeste koordiniert. Der Schwingklub Sense veröffentlicht zudem regelmässig Festberichte und Bilder von seinen Jungschwingern auf seiner Homepage bzw. seiner Facebook-Seite.

Bei Fragen stehen euch ausserdem folgende Personen gerne zur Verfügung:

- |                               |               |               |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| • Jungschwingerbetreuer       | Benjamin Jelk | 079 686 87 31 |
| • Trainer Jungschwinger       | Julien Buchs  | 079 920 46 77 |
| • Präsident Schwingklub Sense | Adrian Piller | 079 743 27 82 |

## Schwingen für Mädchen

Aus organisatorischen Gründen ist es für den Schwingklub Sense zurzeit leider nicht möglich, Schwingen für Mädchen anzubieten. Interessierte Mädchen finden auf der Homepage des Eidgenössischen Frauenschwingverbands EFSV (<http://efsv.ch/>) die Adressen dafür geeigneter Schwingklubs sowie weitere Informationen zum Thema Schwingsport für Mädchen.