

---

# Schwingen

---



Frauen- und Meitlischwingfest Seewen SZ, 2010: Zwei «Zwergli» am Schwingen (© Toni Suter, Steinen SZ, EFSV)

Schwingen ist eine Schweizer Form des Zweikampfs im Sägemehl, bei der Mannen und neuerdings auch Frauen «in die Hose steigen». Das Gegenüber soll durch Schwünge und Beinarbeit zu Boden gezwungen werden. Die Kämpfenden fassen sich an einer kurzen, robusten Überhose mit Ledergurt – die Schwinghose aus Zwilch – und lassen diese bis zum Entscheid nicht los. Wer mit den Schulterblättern oder dem Rücken den Boden berührt, liegt platt und hat verloren. Die «Bösen» nennt man die Besten dieses Fachs. Sie begegnen sich aber mit grosser gegenseitiger Achtung. Ein Kampf wird mit einem Handschlag eingeleitet und beendet. Wer gewinnt, muss dem Unterlegenen das Sägemehl vom Rücken «putzen». Im Laufe der Jahre hat das ehemals regellose Kräfteressen der Sennen und Hirten über die Turnerbewegung in städtische Gebiete Einzug gehalten und ist ein beliebter, weit verbreiteter Nationalsport geworden. Die lokalen «Alpschwingeten» sind über Jahrzehnte zu bedeutenden Grossanlässen angewachsen. Der «Eidgenössische Schwingerverband» zählte 2017 über 60'000 Mitglieder. Das «Eidgenössische Schwing- und Älplerfest» 2016 in Estavayer-le-Lac zog 280'000 Besucherinnen und Besucher an.

---

Verbreitung	Schweiz
Bereiche	Gesellschaftliche Praktiken
Version	Juni 2018
Autorin	Blanka Šiška

---

Lebendige Traditionen  
traditions vivantes  
tradizioni viventi  
tradiziuns vivas



Die Liste der lebendigen Traditionen in der Schweiz sensibilisiert für kulturelle Praktiken und deren Vermittlung. Ihre Grundlage ist das UNESCO-Übereinkommen zur Bewahrung des immateriellen Kulturerbes. Die Liste wird in Zusammenarbeit und mit Unterstützung der kantonalen Kulturstellen erstellt und geführt.

---

Ein Projekt von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Kultur BAK

---

Das Schwingen ist eine Schweizer Form des Zweikampfs im Sägemehl, bei der Mannen und neuerdings auch Frauen «in die Hose» steigen. Wer gewinnt, muss «putzen» (das Sägemehl vom den Rücken des oder der Unterlegenen abwischen), und die Besten des Fachs sind die «Bösen». Die Kämpfenden beim «Hosenlupf» tragen eine kurze, robuste Überhose mit Ledergurt – die Schwinghose aus Zwilch – an der sie sich gegenseitig fassen und bis zum Schluss des Ganges nicht loslassen. Beim Kampf geht es darum, das Gegenüber durch Schwünge und Beinarbeit zu Boden und auf den Rücken zu zwingen. Wer mit den Schulterblättern oder dem Rücken den Boden berührt, liegt platt und hat verloren.

### Der Schwingplatz

Geschwungen wird auf dem mit Sägemehl reichlich gefüllten Schwingplatz oder im Ring aus Sägemehl von mindestens fünfzehn Zentimetern Höhe. Das garantiert echt regionale Sägemehl wird mit einer Walze schichtweise gewalzt und gewässert. Die Schwingunterlage darf nicht stauben. Sie muss schön feucht und schwer sein, damit das Material beim Schwingen nicht zu sehr aufwirbelt und nicht allzu leicht in Augen, Ohren oder Nasenlöcher eindringt. Das Mehl soll möglichst körnig sein und stammt daher vorzugsweise von frischen Tannen und Fichten, die in Längsrichtung verarbeitet werden. Beim Sägen von Harthölzern entsteht ein viel zu feines, staubartiges Mehl, das zum Schwingen nicht geeignet ist.

### Die Schwingkleidung

Die Zwilchhose mit hochgekrempelten kurzen Hosenbeinen («Gestösse») und einem breiten Ledergürtel ist das sichtbare Merkmal des Schwingens. Aus Zwilch, dem zweifädig dicht gewobenen Leinenstoff geschneidert, hält eine Schwinghose viele Kämpfe und mehrere Jahre aus, ohne zu reißen. Stoff und Ledergurt müssen Kräften bis 250 Kilogramm und mehr standhalten. Die Nähte werden dreifach gewirkt und zweifach mit Verstärkungsband stabilisiert. An kritischen Stellen vorne, hinten und im Schritt verstärken von Hand angenähte Lederteile die Zwilchhose. Jeder Stich muss dabei vorgelocht werden.

Die Zwilchhose steht in fünf Standardgrössen im Angebot: zwei für Kinder, drei für Erwachsene. Stabil abgesteppte Gurtschlaufen halten den breiten, mit vielen Löchern versehenen Ledergürtel an seinem Ort. Die Schwinghose gehört dem Schwingverein oder wird von der Festveranstaltung bereitgestellt. Es steigen also unterschiedlich gebaute Körper in dieselbe Hose, daher muss der Schwinggurt lang und dank vieler Löcher flexibel einschlaufbar sein.

Die Art der Schwingbekleidung leitet sich von der Herkunft der Aktiven ab und verrät, ob diese einem Turnverein oder einem Schwingklub angehören. Unter der Zwilchhose tragen die schwingenden Sennen und Senninnen eine dunkle lange Hose und dazu ein strapazierfähiges, farbiges, nicht grelles Hemd. Die schwingenden Turnerinnen und Turner ziehen eine lange weisse Hose an und ein weisses, kurzärmeliges Leibchen. Alle Kleidungsstücke müssen frei von Werbung und Aufschriften sein.

### Die Ausgangsposition

Vor Beginn des Schwingens erfolgt ein Handschlag zur Begrüssung. Diese Geste bezeugt gegenseitige Achtung und sichert friedliche Kampfabsicht zu. Danach fassen sich die beiden Kampfwilligen stehend mit der rechten Hand jeweils bis Mitte Rücken so, dass mindestens die ganze Hand im hinteren Einschnitt am Gurt greift. Dabei dürfen höchstens Daumen, Zeige- und Mittelfinger Stoff fassen. Sitzt die rechte Hand ordnungsgemäss, stehen die beiden Schwingenden zurück. Dann fasst die linke Hand von unten am rechten «Gestöss» des Gegenübers, wobei der Griff bis mindestens Mitte Oberschenkel zugelassen werden muss.

### Die wichtigsten Schwünge

Der Nachwuchs hat insgesamt 34 standardisierte Schwünge zu lernen. Gemäss Webseite des «Eidgenössischen Schwingerverbands» reicht es jedoch, sich am Anfang auf die folgenden fünf Hauptschwünge zu konzentrieren. Die Hauptschwünge stellen die Basis für einen «Hosenlupf» im Sägemehl dar. Alle können beidseitig – sowohl links als auch rechts – ausgeführt werden.

- Der «Kurz» (und der «Lätz»): Die schwungausführende Person reisst aus der Angriffsposition heraus das Gegenüber mit geschlossenem Körper und einer leichten Drehung nach rechts an sich und bringt das linke Knie zwischen dessen Beine. Der Wurf erfolgt mit Hilfe der rechten Hüfte nach rechts direkt auf den Rücken. Versucht sich der Gegner mit dem Knie zu verteidigen, wird er auf das rechte Knie verlagert und mit einem «Lätz» nach links zu Fall gebracht. Der «Lätz» ist somit ein falscher oder umgekehrter «Kurz».
- Der «Übersprung»: Dieser Schwung ist sehr einfach und naheliegend. Der Angreifer macht eine kurze Finte und dreht rasch nach links oder rechts zurück. Mit dem rechten Bein springt er tief hinter das rechte Bein des Gegners und drückt ihn mit dem Oberkörper zu Boden.
- Der «Brienzer»: Beim «Brienzer» wechselt die schwungausführende Schwingerin oder der Schwinger die Ausgangsposition der rechten Hand vom Gurt

---

zum «Gestössgriff» und vollführt eine Drehung nach rechts. Die Person greift mit dem linken Arm über die Schulter oder den Nacken des Gegenübers auf dessen linkes «Gestöss». Gleichzeitig hakt sie sich mit dem linken Bein am rechten Bein des Gegenübers ein, spreizt das Bein in die Höhe und wirft sie oder ihn nach vorn kopfüber auf den Rücken. Dasselbe ist auch rückwärts möglich.

- Der «Hüfter»: Der «Hüfter» ähnelt dem «Kurz». Erfolgt beim «Kurz» der Schwung aus den Armen, wird beim «Hüfter» die Hebelwirkung des Körpers eingesetzt. Aus der Angriffsstellung wechselt der Schwungausführende den linken Griff und fasst von oben Gurt oder «Gestöss» des Gegners. Mit der rechten Hand greift er den linken Oberarm des Gegenübers und bringt seine linke Hüfte möglichst tief unter den Gegner. Durch Strecken der Beine wird das Gegenüber vom Boden angehoben und durch tiefes Vorbeugen des Kopfes mit einem Ruck kopfüber auf den Rücken geworfen.
- Der «Bur»: Ist das Gegenüber zu Boden gezwungen, muss möglichst verhindert werden, dass es sich wieder aufrichtet und neu in Stellung geht. Dies kann mit dem «Bur» bewerkstelligt werden. Die Schwingerin oder der Schwinger blockiert das Gegenüber mit dem Oberkörper und umfasst mit der linken Hand deren, dessen rechtes Knie. Dann reisst sie oder er kurz auf, schiebt sich vor in den Spalt, fasst hinten am Gurt, hebt den Unterkörper der Gegnerin, des Gegners etwas hoch und überdrückt bis zum Sieg.

### **Vom Hirtenringkampf zum Nationalsport**

Das ehemals regellose Kräfteressen der Sennen und Hirten im Berner Oberland, Emmental und Entlebuch, in den Kantonen Schwyz, Appenzell, Ob- und Nidwalden und im Appenzell scheint immer schon zur eidgenössischen Festkultur gehört zu haben. Im Jubiläumsbuch zum 100-jährigen Bestehen des «Eidgenössischen Schwingerverbandes» von 1995 wird vermutet, dass das Schwingen wahrscheinlich älter als die Eidgenossenschaft selbst sei. An lokalen Alp- und Bergdorrfesten mit Musik und Tanz wurde vor allem um Ehre geschwungen, dann auch um Naturalien wie ein Stück Tuch oder eine Geiss. Neue Ausrichtung und Wiederbelebung erhielt das Schwingen dank Festen von regionalem oder eidgenössischem Charakter wie das Fest in Unspunnen (Kanton Bern), 1805 erstmals durchgeführt aus städtischem Interesse an Volksbräuchen und zwecks Hebung des helvetischen Selbstbewusstseins.

Später hielt das Schwingen über die Turnerbewegung auch in städtische Gebiete Einzug und ist im Laufe der Jahre ein beliebter, weit verbreiteter Nationalsport geworden. Die lokalen «Alpschwingeten» sind über Jahrzehnte zu bedeutenden Grossanlässen angewachsen.

Der 1895 gegründete und heute in fünf Teilverbände gegliederte «Eidgenössische Schwingerverband» (ESV) zählte 2017 über 60'000 Mitglieder und rund 6'000 Aktive und Jungschwinger. Die Buben dürfen ab acht Jahren schwingen, mit sechzehn Jahren werden sie zu den Aktiven gezählt. Das seit 1904 alle drei Jahre stattfindende «Eidgenössische Schwing- und Älplerfest» zog 2016 in Estavayer-le-Lac (Kanton Freiburg) eine Zuschauerschar von 280'000 Personen an.

Seit über dreissig Jahren heisst es nun auch «Froue – i d'Hose». Im Jahre 1980 fand in Aeschi (Kanton Bern) mit siebzig Aktiven das erste Frauenschwingfest statt, zu dem sich über 10'000 Zuschauende einfanden. Einige Jahre später, 1992, wurde der «Eidgenössische Frauenschwingverband» (EFSV) gegründet. Derzeit zählt der Verband rund 130 Aktive, die in sieben regionalen Gruppen organisiert sind. Die Mädchen dürfen ab dem sechsten Lebensjahr mit dem Training im Schwingkeller beginnen. Sie lernen dort dieselben Schwünge wie die Männer. Jährlich stehen sechs bis neun Frauen- und Meitli-Schwingfeste an. Die Abschlussveranstaltung gilt jeweils als das «Eidgenössische». Das Verhältnis zum Schwingerverband der Männer ist nach anfänglichen Vorbehalten heute mehrheitlich freundschaftlich. Der ESV änderte 2010 seine Statuten und ahndet gemeinsame Veranstaltungen eines Schwingklubs mit dem EFSV nicht mehr. Dass die Zusammenarbeit klappt und auch Freude bereitet, zeigt sich immer wieder: In den Schwingkellern sind es oft Männer, welche die Frauen trainieren. Auch Kampfrichter sind grösstenteils ehemalige Schwinger. Ebenfalls arbeiten im J&S-Bereich die Männer eng mit den Frauen zusammen.

### **Der Wettkampf**

Bei einem Schwingfest versammeln sich aktive Männer oder Frauen sowie der Nachwuchs aus der ganzen Schweiz und messen sich im Sägemehl. Je nach Grösse des Festes sind dafür zwei bis sieben Sägemehlringe notwendig. Die Buben respektive Mädchen werden in Jahrgänge oder aus zwei bis drei Jahrgängen gebildete Kategorien eingeteilt. Im Wettkampf der Aktiven gibt es weder Alters- noch Gewichtsklassen. Vor jedem Gang teilt das Kampfgericht, bestehend aus drei bis sechs Personen, nach einem ausgeklügelten System die Schwingenden neu in Paarungen ein.

Das «technische Regulativ» organisiert mit klaren Anweisungen und einem gewissen Ermessensspielraum das einst gänzlich regellose Geschehen, schreibt Grösse der Sägemehlringe vor, definiert Ablauf und Dauer der Gänge, schliesst unerlaubte Schwünge und Handlungen aus. Schwere Unfälle werden dadurch vermieden. Ein Gang dauert je nach Fest zwischen vier

---

und acht Minuten und darf die Länge von fünfzehn Minuten nicht überschreiten. Der Gang endet bei Sieg oder nach Ablauf der Gangdauer und kann somit gewonnen respektive verloren oder bei einem unentschiedenen Ausgang «gestellt» werden.

## Die Bewertung

Über Sieg und Niederlage entscheiden drei Platzkampfrichter. Einer steht am Sägemehl, dirigiert mit den Anweisungen «Guete», «Halt» und «Fertig» den Gang und spricht bei Bedarf Ermahnungen aus. Zwei weitere Richter sitzen am Kampfrichtertisch. Zu dritt entscheiden sie nach dem Gang über die Notengebung. Die Skala reicht in Viertelpunkten von 8.25 bis 10.00: Ein gewonnener Gang wird mit 9.50, 9.75 oder 10.00 benotet, ein «Gestellter» mit 8.50, 8.75 oder 9.00 und ein verlorener Gang mit 8.25, 8.50 oder 8.75, wobei die jeweiligen Tiefstnoten nur bei unfairem Verhalten unter Abzug vergeben werden.

Nach fünf Gängen treten die zwei mit den höchsten Punktzahlen gegeneinander zum Schlussgang an. Die oder der «Böse» mit der höchsten Gesamtpunktzahl nach sechs Gängen gewinnt das Schwingfest. Daher kann es vorkommen, dass bei einem «Gestellten» im Schlussgang diese beiden leer ausgehen und eine andere Person gewinnt. Fünfzehn Prozent der angetretenen Schwinger oder Schwingerinnen gelten als kranzbe-rechtigt. Entsprechend dieser Quote werden die Besten gekrönt.

Das «Eidgenössische» besteht aus total acht Gängen. Am «Eidgenössischen» wird alle drei Jahre ein König gekürt. Endet aber der Schlussgang «gestellt» oder erreichen die zwei Best-Platzierten dieselbe Punktzahl, kann das Kampfgericht in dreifacher Weise entscheiden: Es kann zwei Erstgekrönte oder einen König und einen Erstgekrönten oder auch zwei Könige ernennen. Im Unterschied zu den Männern küren die Frauen seit 1991 jährlich eine Schwingerkönigin. Dies geschieht aufgrund der Jahresgesamtwertung.

Genau gesehen ist das Schwingen nicht nur ein Zweikampf zwischen Einzelpersonen, sondern ein Mannschaftssport, bei dem die Teilverbände gegeneinander antreten. Neben der Krone spielt nämlich vor allem die Anzahl Kränze, die ein Teilverband erringt, eine entscheidende Rolle. Zudem steigt die Chance auf den königlichen Titel mit jeder ernsthaften Ambition aus den eigenen Reihen, da die schärfste Konkurrenz bereits im Gruppenverbund ausgeräumt wird.

## Der Gabentempel

Am Schwingfest geht niemand leer aus. Alle Teilnehmenden haben einen Preis auf sicher. Zu gewinnen sind Lebendpreise wie Rinder, Fohlen, Schweine oder auch Sachpreise wie Heizungsanlagen, Möbel, Glocken, Gutscheine. Am «Eidgenössischen» 2004 in Luzern betrug der Wert des Gabentempels offiziell 594'000 Franken. In Estavayer-le-Lac 2016 wurde der Gabentempel auf mehr als 1'000'000 Franken beziffert.

Ab dem zweiten Rang kann der Preis frei aus dem Gabentempel gewählt werden. Der königliche Hauptpreis am «Eidgenössischen» ist traditionellerweise der «Siegermuni», der jedoch gegen einen Check über 12'000 Franken eingetauscht werden kann. Den Hauptpreis stiften zu dürfen, stellt eine grosse Ehre dar und ist mit viel Prestige verbunden. Auf diese Weise kann das generelle Werbeverbot bei Schwingfesten umgangen werden. An einem normalen Fest fällt für den «Bösen» ein Preis in der Höhe eines Drittels bis Viertels der eidgenössischen Summe an.

---

## Weiterführende Informationen

Hanspeter Bundi: Das Volk der Schwinger. Zürich, 1989

Eidgenössischer Frauen-Schwingverband (Ed.): Technisches Regulativ des Eidgenössischen Frauen-Schwingverbandes. Im-mensee, 2012

Eidgenössischer Schwinger-Verband (Ed.): Das Schwingen. Lehrbuch. Thun, 1957 (3., neubearbeitete Auflage, 1. Auflage 1912)

Eidgenössischer Schwingerverband (Ed.): Technisches Regulativ 2008. Schwyz, 2008

Hans Erpf: Das grosse Schwingerbuch. Bern, 1973

Urs Huwyler: Könige, Eidgenossen und andere Böse. Schwingen, ein Volkssport wird trendig. Aarau, 2010

Stephan Pörtner (Ed.): Hosenlupf. Eine freche Kulturgeschichte des Schwingens. Zürich, 2010

Thomas Renggli: Schwingen. Die Bösen. Ein Schweizer Phänomen. Lenzburg, 2010

[Eidgenössischer Schwingerverband](#)

[Eidgenössischer Frauen-Schwingverband](#)

## Kontakt

[Eidgenössischer Schwingerverband](#)

[Eidgenössischer Frauen-Schwingverband](#)