



Jungschwinger Jungschwingerinnen Informationen

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss**
olympic



Inhaltsübersicht

Rund um unser Training

Das Jungschwingertraining
Die Werte und Regeln unseres Schwingklubs
Die Ziele
Der reguläre Trainingsbetrieb
Die zusätzlichen Trainings (freiwillig)
Das Klubjäggli inkl. Kleiderbörse
Die Helfereinsätze der Jungschwinger / Eltern
Die Kommunikation
Die Kontaktpersonen
Die Versicherung der Jungschwinger
Die Jugend + Sport Abzeichen

Rund um die Wettkämpfe

Die Hierarchie der Wettkämpfe
Die Teilnahme an / Anmeldung für Wettkämpfe
Die Ausrüstung / Bekleidung für Wettkämpfe
Die Resultate / Benotung

Beilagen

Beilage 1: Die zehn Lebens- und Gesundheitskompetenzen von cool & clean Beilage
2: Fairplay Schwingersektion Hergiswil – wir schauen hin!

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



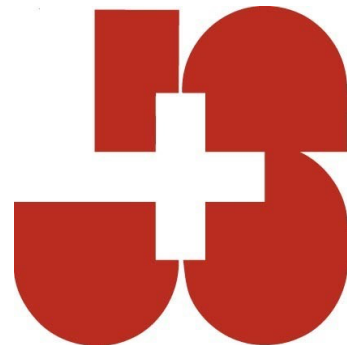
Das Jungschwingertraining

Seilziehen, Unihockey spielen, Schildkröten kehren, Karotten pflücken oder Elefanten waschen – all dies und noch viel mehr bieten wir neben dem Schwingen in unserem Jungschwingertraining. Denn unser Training soll Spass machen, aber auch Leistung ermöglichen!

Unser Jungschwingertraining steht allen Kindern und Jugendlichen (Jungen, wie auch Mädchen) o)en. Neben den schwingerischen Grundlagen fördern wir in den Trainings ebenfalls den Inhalt der 10 Lebens- und Gesundheitskompetenzen (vgl. Beilage 1).

Das Jungschwingertraining wird nach den Vorgaben von

Jugend und Sport durchgeführt. Es ist vielseitig und stufengerecht ausgerichtet. Geleitet wird es von ausgebildeten Jugend und Sport Leitern, unterstützt von Aktivschwingern.



Die Trainings finden nach einem geregelten Trainingsplan statt. Mit modernen Methoden werden Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Kondition und Kraft trainiert. den Schwingtrainings aber Der wichtigste Teil des Trainings ist das Schwingen selber – mit dem Erlernen und wettkampfmässigen Anwenden der Schwünge.

Neben dem Schul- und Wettkampfschwingen kommen während den Schwingtrainings aber auch Spiel und Spass zur Förderung der Kameradschaft nicht zu kurz. Ende Juli findet ein Abschlussbräteln statt und ende Jahr wird dem fleissigsten Trainings und Schwingfestbesucher/in Jungschwinger der Wanderpreis und den ersten Drei ein Bonus in Franken aus Bezahlt.

Die Werte und Regeln unseres Schwingklubs

Die Schwingersektion Hergiswil legt Wert darauf, ein positives sowie förderndes und forderndes Umfeld für Kinder und Jugendliche zu scha)en. Anhand von Empfehlungen des Präventionsprogramms «cool and clean» von Swiss Olympic werden Massnahmen umgesetzt, um das Vereinsumfeld für Kinder und Jugendliche gesundheitsfördernd zu gestalten. Dazu zählen wir insbesondere folgende Punkte:

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

swiss
olympic



- Wir behandeln alle Kinder und Jugendliche gleichwertig und erziehen sie zu einem fairen, kameradschaftlichen Verhalten. Denn das Schwingen ist geprägt von gegenseitigem Respekt, Anerkennung und Achtung.
- Bei uns steht die individuelle und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen gleichwertig mit der sportlichen Leistung im Mittelpunkt der sportlichen Aktivitäten.
- Bei uns gilt Fairplay (siehe Beilage 3). Unsere Leiter setzen dies konsequent um. Regeln erarbeiten wir wo möglich gemeinsam und informieren die Eltern, Kinder und Jugendlichen regelmässig über die geltenden Regeln.
- Wir wollen den Nachwuchs vermehrt persönlich stärken: Kinder und Jugendliche sollen je nach Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Organisation und Entscheidungsfindung des Vereins miteinbezogen werden. Unter anderem haben wir ein Götti -System, bei welchem jeder neue Jungschwinger/in in der Gruppe von einem älteren Jungschwinger/in unterstützt wird. Wir beziehen die Eltern aktiv ins Vereinsleben ein.
- Unsere Leiter und der Vereinsvorstand nehmen ihre Vorbildfunktion wahr und unterstützen sich gegenseitig in dieser Rolle. Unsere Leiter erwerben in Fortbildungen(insb. Jugend und Sport) regelmässig methodisches Wissen zur Förderung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Lebens- und Gesundheitskompetenzen. Wir reflektieren kritische Situationen gemeinsam.

Die Ziele

Alle Jungschwinger

- Freude an der Bewegung und am Zweikampf
- Faires, kameradschaftliches Verhalten, Rücksichtnahme

12-15-jährige Jungschwinger/innen

- Kraft / Ausdauer und Koordination / Beweglichkeit fördern
- Schwingtechnik weiterentwickeln (9-12 Schwünge, SchwungKombinationen, individuelle Schwünge)
- Persönlichkeit und Selbstvertrauen stärken, individuelle Entwicklung fördern
- Auf den Übertritt zu den Aktiven vorbereiten (älteste Jungschwinger)

9-11-jährige Jungschwinger

- Koordination / Beweglichkeit fördern
- Grundtechnik im Schwingen erlernen und weiterentwickeln (7-9 Schwünge, erste Schwung-Kombinationen)

Unter 8-jährige Jungschwinger

- Grundtechnik im Schwingen erlernen (6 Schwünge)

Version 1.1

11.09.25



COOL & CLEAN

swiss olympic



Der Reguläre Trainingsbetrieb unserer Sektion

Trainingstage

- Montag 18.30h-20.00h (nachbedarf)
- Donnerstag 18.00h- 19.00h und Aktive 18.30h- 20.00h
- Nov. -März Mittwoch Konditionstraining 18.30h-20.00h für alle Mitglieder

In den Ferien findet kein Training statt.

Ort: Schwingen, Schwinghalle Turnhalle Matt, Hergiswil
Kondition, 3 Fach Turnhalle Lopper, Hergiswil

Ausrüstung fürs Training: T-Shirt, lange Trainerhose, Socken, Turnschuhe, ev. Knieschoner sowie Duschsachen (Badetuch, Shampoo und angeschriebene Trinkflasche (Wasser))

Die zusätzlichen Trainings (freiwillig)

Zusätzliche, freiwillige Trainings für die Jungschwinger/innen finden bei der Schwingersektion Nidwalden in Stans statt.

Ort: Schwinghalle Eichli, Stans

Dienstag 18.30h- 20.00h

Schwinglager ONSV für Jungschwinger (Knaben)

- In der Woche nach Ostern Organisiert der Teilverband ONSV ein Jungschwingerlager im Melchtal die Hälfte der Kosten übernimmt die Schwingersektion Hergiswil. (genaue Daten werden jeweils kommuniziert)

Das Sektionstenuer inkl. Kleiderbörse

Die Schwingersektion Hergiswil stellt den Jungschwängern/innen und Aktivschwängern/innen ein Sektionstenuer zur Verfügung. (Sep.Regl.) Diese werden im Training abgegeben. Es besteht die Möglichkeit, zu klein gewordene Tenue umzutauschen / zu ersetzen.

Es gibt eine Kleiderbörse im Schwingkeller für Schuhe, Hemden, etc. Liegengebliebene Kleider werden im Schwingkeller aufbewahrt und periodisch „entsorgt“.

Version 1.1

11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Die Helfereinsätze der Jungschwinger / Eltern

Die Schwingersektion Hergiswil führt Anlässe durch: Das Nichtkranzer und Frauen und Meitli Schwingen, welches alle 2 Jahre stattfindet, Kantonal- und Nachwuchsschwingen, ca. alle 10 Jahre. Bei allen Anlässen ist die Unterstützung der Jungschwingereltern sowie der Jungschwinger/innen sehr willkommen und erwünscht!

Die Anfragen für Helfereinsätze erfolgen direkt durch die jeweiligen Verantwortlichen.

Die Kommunikation

Die Jungschwinger und ihre Eltern werden regelmässig aktiv mit Informationen versorgt. Dabei ist uns eine offene und ehrliche Kommunikation wichtig. Jährlich findet ein Elternabend statt. Informationen werden in der Regel per E-Mail verschickt. Zudem besteht eine WhatsApp-Gruppe.

Passiv und Ehrenmitglieder der Schwingersektion Hergiswil erhalten zudem die Sektioninformation via Internet oder Mail/Post über das aktuelle Vereinsgeschehen informiert.

Alle Informationen rund ums Training sind auch auf www.schwingersektion-hergiswil.ch verfügbar.

Dort werden ebenfalls Festberichte der Jungschwinger/innen publiziert.

Die Kontaktpersonen

Technischer Leiter Jungschwinger

- Alexandra Oswald, Lexli@gmx.net

Stellvertreter

- Lynn Arnold, lynn.arnold@gmx.com

Kassier

- Sandra Schrägle, schraegle.sandra@gmx.com

Präsident Schwingersektion Hergiswil

- Roger Keller, roger.keller73@bluewin.ch, 079 214 17 63

Version 1.1

11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss**
olympic



Die Versicherung der Jungschwinger

Die Versicherung bei der Hilfskasse (<https://esv.ch/hkesv/>) ist für alle Aktiv- und Jungschwinger des Eidgenössischen Schwingerverbandes (ESV) obligatorisch (für Schwingfestbesuche) und stellt eine Ergänzung zu den persönlichen Versicherungen dar ersetzt sie aber in keinem Fall. Die Kosten für Jungschwinger betragen Fr. 15.- / Jahr. Diese werden durch die Sektion übernommen. Gedeckt werden Unfälle, welche sich beim Schwingen an geführten Trainings (inkl. J+S) und Wettkämpfen von Klubs und Verbänden innerhalb des ESV ereignen. Schwere Schwingunfälle können beim Versicherungskassier angemeldet werden.

Der Jahresbeitrag für Jungschwinger/innen beträgt Fr. 0.00. Wir schätzen es wenn min. 1 Elternteil als Passivmitglied sich anmeldet und den Jahresbeitrag von Fr. 15.00 einbezahlt.

Jungschwingerinnen und Aktivschwingerinnen sind nicht über die Hilfskasse Versichert. (Stand 01.01.24). Versicherung ist Sache der Jungschwingerinnen bzw.. Der Eltern

Die Jugend + Sport Abzeichen

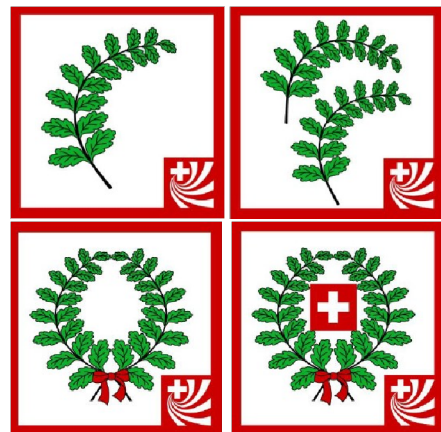
Die Jungschwinger haben die Möglichkeit, J+S-Abzeichen in vier Stufen zu erwerben.

Diese werden jährlich alternierend (jeweils Stufe 1 + 3 und Stufe 2 + 4 zusammen) geprüft. Pro Stufe müssen zwischen 7-10 Schwünge schulmässig vorgezeigt werden. In den Stufen 1 und 2 werden zudem noch das korrekte Griffassen sowie verschiedene Übungen zur Unfallverhütung überprüft.

Die einzelnen Stufen müssen nacheinander erworben werden, d.h. für Stufe 3 sind die Stufen 1 und 2

Voraussetzung. Zum Erwerb der einzelnen Stufen gelten folgende Alterskategorien:

- Stufe 1: ab 9 Jahren
- Stufe 2: ab 11 Jahren • Stufe 3: ab 13 Jahren
- Stufe 4: ab 15 Jahren



Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

swiss olympic



Die Hierarchie der Wettkämpfe

Knaben (8-15 Jahre)

Wie bei den Trainings finden auch auf allen Verbandsstufen Wettkämpfe für die Jungschwinger statt. Diese heissen je nachdem Buebeschwinget, Jungschwingertag oder Nachwuchsschwingertag. Die Bedeutung ist aber die gleiche. Ab Stufe Gauverband wird der Name des Wettkamps mit dem Namen des Gauverbandes (z.B. Nidwaldner Nachwuchsschwingertag), des Kantonalverbandes (z.B. Ob-Nidwaldner Kantonaler Nachwuchsschwingertag) oder des Eidgenössischen Schwingerverbandes (z.B. Eidgenössischer Nachwuchsschwingertag) ergänzt.

Die Gliederung der Wettkämpfe sieht wie folgt aus:

- Jungschwingertage der Schwingklubs alle startberechtigt ab 8 Jahren
- Gauverbands-Jungschwingertage alle startberechtigt ab 8 Jahren
- Ob-Nidwaldner Kant. Nachwuchsschwingertag startberechtigt sind fünf Jahrgänge • Eidgenössischer Nachwuchsschwingertag findet alle 3 Jahre statt startberechtigt sind drei Jahrgänge

Das Startgeld wird von der Sektion übernommen

Mädchen (6-) und Knaben (6-7Jahre)

Der EFSV (Eidgenössische Frauen Schwingverband) hat seine Schwingfeste an verschiedenen Orten in der Schweiz. Es werden rund 10-12 Schwingfeste/ Jahr stattfinden. Kalender auf www.efsv.ch Geschwungen wird in folgenden

Kategorien:

Zwergli	Mädchen/6-9 Jahre und Knaben/ 6-7 Jahre
Meitli 2	Mädchen 10-12 Jahre
Meitli 1	Mädchen 13-15 Jahre
Aktive	Mädchen 16- Jahre

Das Startgeld wird von der Sektion übernommen

Zusammen mit der Schwingersektion Nidwalden findet jeweils September oder Oktober ein Abschlussschwingen für alle Jungschwinger/innen statt.

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Die Teilnahme an / Anmeldung für Wettkämpfe

Pro Jahr finden ONSV ca. 10 Jungschwingertage statt. An Jungschwingertagen ausserhalb des ONSV darf nur auf Einladung teilgenommen werden. Eine Mindest- oder Maximalanzahl zu besuchender Wettkämpfe gibt es nicht. Startberechtigt sind Jungschwinger grundsätzlich ab 8 Jahren. An den Anlässen ist ein Startgeld (Ø ca. Fr. 17.-) zu entrichten, diese werden durch die Sektion übernommen. Es werden Preise und zumeist auch Zweige (als Auszeichnung) abgegeben.

Die Anmeldung der Jungschwinger erfolgt durch den Technischen Leiter/in Jungschwinger. Eine Liste der Veranstaltungsdaten und -orte wird zu Saisonbeginn erstellt. Für Ausserkantonale Anlässe kann ein gemeinsamer Transport organisiert werden.

Die Anmeldung der Meitli erfolgt via Technischen Leiter/in. Es werden, wenn möglich Fahrgemeinschaften gebildet.

Die Schwingersektion stellt ein Zelt zur Verfügung, dieses wird meist von den Eltern oder Betreuer mitgenommen. Die Betreuung an den Wettkämpfen erfolgt durch Betreuer der Sektion. Die Jungschwingerleiter (TL) sind auch regelmässig an Jungschwingertagen und Schwingfesten des EFSV. Dies ermöglicht es, Fortschritte oder Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen und ins Training aufzunehmen.

Entscheide der Kampfrichter und der Einteilungskampfrichter sind zu akzeptieren.

Das Verhalten ist auch hier geprägt von Respekt und Fairness, nicht nur von den Jungschwingerinnen/innen sondern auch von den Betreuern und Eltern. **Ehrengaben sind zu verdanken** (max. innert 14 Tagen).

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Die Ausrüstung / Bekleidung für Wettkämpfe

Sennenschwinger: strapazierfähiges, farbiges Hemd, dunkle
lange Hose

Turnerschwinger: weisses Leibchen mit kurzen Ärmeln,
lange, weisse Hose

Die Bekleidung muss zweckmässig, sauber und frei von
Aufschriften und Werbung sein.

Zudem werden benötigt: wetterfeste und der Jahreszeit
angepasste Kleidung, Ersatztenues, Zwischenverpflegung und
Getränke.



Bei Antritt eines Schwingfestes gilt das Sektionstenue gem. Weisung des TL/ Vorstand

Die Resultate / Benotung

Ein Wettkampf besteht in der Regel aus sechs Gängen. Pro Gang werden dem Sieger und dem Verlierer Noten verteilt. Unter <https://esv.ch/schwingen/benotung/> sind alle Details dazu abrufbar. Diese können ebenfalls im Technischen Regulativ nachgeschlagen werden

(<https://esv.ch/schwingen/regelwerk/>).

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Beilage 1: Die zehn Lebens- und Gesundheitskompetenzen von cool & clean

Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung bedeutet, sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen wahrzunehmen (z.B. Wahrnehmung des Körpers, der Sinneseindrücke, der Gefühle). Wer eine gute Selbstwahrnehmung hat, kann seine Gefühle (z.B. starke Gefühle bei Sieg oder Niederlage, Fehlentscheidungen des Schiedsrichters) besser einschätzen und angemessener damit umgehen.

Kommunikationsfähigkeit

Eine gute **Kommunikationsfähigkeit** erlaubt es, mit anderen Personen leicht in Kontakt zu treten, sich gut zu verständigen, eigene Grenzen mitzuteilen oder um Hilfe zu bitten. Wer seine Kommunikationsfähigkeit schult, kann mit herausfordernden Situationen im Sport besser umgehen (z.B. bei zwischenmenschlichen Konflikten).

Beziehungsfähigkeit

Beziehungsfähigkeit ist eine wichtige soziale Kompetenz. Sie umschreibt die Fähigkeit, Beziehungen zu verschiedenen Partnerinnen und Partnern aufzunehmen, zu gestalten und aufrechtzuerhalten. Bei Problemen mit der Kooperation von Teammitgliedern (z.B. Ausgrenzung, Mobbing) hilft eine gut entwickelte Beziehungsfähigkeit, diese Probleme zu meistern.

Empathie

Empathie (Einfühlungsvermögen) ist die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Gedanken, Gefühle und Beweggründe anderer zu erkennen, zu verstehen und sich in sie hineinzusetzen (z.B. bei Mobbingopfern). Gutes Einfühlungsvermögen trägt zu einer guten Kommunikation bei. Das ist vor allem bei Teamsportarten von zentraler Bedeutung.

Umgang mit Gefühlen

Umgang mit Gefühlen meint die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen und mit negativen Gefühlen angemessen umzugehen. Im Sport ist der Umgang mit Gefühlen zentral. Wer die eigenen Gefühle unter Kontrolle hat, bekommt z.B. keine sinnlosen Strafen wegen Wutausbrüchen und kann besser mit Schiedsrichterentscheidungen und Niederlagen umgehen.

Umgang mit Stress

Ein guter **Umgang mit Stress** bedeutet, die Ursachen und die Auswirkungen von Stress zu erkennen und Stress gut zu bewältigen. Im Sport geht es vor allem darum, hilfreiche Strategien zu kennen, um mit stressverursachenden Situationen umzugehen (z.B. im Final, beim Penaltyschiessen, beim Matchball).

Version 1.1

11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Entscheidungsfähigkeit

Entscheidungsfähigkeit bedeutet, sich für eine der gegebenen Wahlmöglichkeiten zu entscheiden und anschliessend das Handeln danach auszurichten.

Eine gute Entscheidungsfähigkeit ist wichtig, um im Sport kurzentschlossen gute Entscheidungen zu treffen (z.B. in einer Spielsituation sofort angemessen zu reagieren).

Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit ist die Fähigkeit, anstehende Probleme durch intelligentes Handeln konstruktiv anzugehen und zu lösen.

Eine gut entwickelte Problemlösefähigkeit hilft, zwischenmenschliche Konflikte im Team und Blockaden (z.B. mentale Blockaden in der eigenen Sportart) zu überwinden.

Kreatives Denken Kritisches Denken

Kreatives Denken bedeutet, innerhalb kurzer Zeit flexibel verschiedene originelle Lösungen für Herausforderungen zu finden und eigenständige Ideen zu entwickeln. Im Sport hilft kreatives Denken, neue Strategien, Spielkombinationen oder -variationen auszuprobieren und Herausforderungen mit neuen Denkansätzen zu lösen.

Kritisches Denken heisst, Informationen wohlüberlegt zu hinterfragen und Erfahrungen selbstständig einzuordnen. Im Sport ist kritisches Denken z.B. dort gefragt, wo es um unangemessenes oder unfaires Verhalten von Teammitgliedern oder Gegnern geht.

Quellen / Bildquellen <https://www.jugendundsport.ch/de/ueber-j-s/j-s-auf-einen-blick.html#ui-collapse-317>
<https://adri.ch/de/pins-lorbeerkrantz-vereinsbedarf/festkraenze-kopfkraenze.html> <https://abu-gibt.jimdofree.com/aha/sport/wo-sind-die-turnhallen/> https://esv.ch/downloads/2018_Abnahme_Sportfachpruefungen_Stufen_1_-_4_Deutsch_Version_01012018.pdf <https://schwingklubthun.ch/galerien/2019-jurassisches-pery/> (Foto: Barbara Loosli / Bettina Keusen) <https://coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Die-zehn-Lebens--undGesundheitskompetenzen.html>

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Beilage 2: Fairplay in der Schwingersektion Hergiswil – wir schauen hin!

Grundregeln

- 👍 Wir begegnen uns mit gegenseitigem Respekt und hören einander zu
- 👍 Wir verhalten uns fair: Im Schwingkeller und auf / neben dem Schwingplatz
- 👍 Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig
- 👍 Wir sind Vorbilder für die Jüngeren
- 👍 Wir akzeptieren Entscheide der Trainer oder Kampfrichter

Regeln in der Garderobe / unter der Dusche

- 👍 Verlasse die Garderobe so, wie du sie antreten möchtest
- 👍 Kleider werden ausserhalb der Garderobe ausgeschüttelt
- 👍 Kleider werden an den Haken belassen
- 👍 Wasserschlauch dient ausschliesslich zum Säubern der Dusche
- 👍 Die Dusche ist kein WC
- 👍 Kameraden können ungestört duschen / sich an- und umziehen

Tabu-Regeln ohne Kompromisse

- 👍 Kameraden schikanieren (Mobbing)
- 👍 Verwerfliche oder rassistische Kraftausdrücke
- 👍 Körper Attacken: Angriffe, Schläge, mit Deo ansprühen, etc.
- 👍 Anspucken / Anpinkeln der Kameraden
- 👍 In Taschen wühlen / Diebstahl (hat Anzeige bei der Polizei zur Folge!)

Massnahmen beim Verstoss gegen Tabu-Regeln

- 👍 Verwarnung und Information der Eltern
- 👍 Im Wiederholungsfall: Zeitlich limitierter Ausschluss vom Training / Wettkämpfen

Version 1.1
11.09.25

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic

