



Die Hauptschwünge

Der Kurz

Der Kurzzug ist der wohl am meisten angewandte Schwung. Er ist einer der ursprünglichsten, aber auch nahe-
liegendste Schwung und wird deshalb dem jungen Schwinger schon ganz am Anfang beigebracht. Je nach den
körperlichen Voraussetzungen und Veran-
lagungen sind zwei Grundauführungen
möglich.

Der schwungausführende Schwinger
reisst den Gegner mit geschlossenem und
leicht nach rechts gedrehtem Körper auf
die Knie, schüttelt ihn von hier ab und
wirft mit Kurz.

Verteidigt sich der Gegner mit Kniepara-
de, wird er mit einer Finte auf das rechte
Knie verlagert und mit kurzem Ruck nach
links mit Kurz-Lätz zum Resultat gewor-
fen.



Aus der Angriffsstellung, also in festen Griffen, macht der schwungausführende Schwinger mit dem Körper eine
rasche und präzise Vierteldrehung nach rechts und kommt so möglichst nahe Brust an Brust mit dem Gegner.
Das linke Bein bringt er dann in die Beinspreize des Gegners, setzt zugleich seine linke Hüfte möglichst tief ein

und zieht seinen Widersacher mit aller Kraft an sich und wirft
ihn mit Hilfe der linken Hüfte und kräftigem Heben des linken
Beines hoch, macht noch eine letzte, entscheidende Drehung
nach rechts und wirft den Gegner direkt unter sich auf den Rü-
cken. Erfolgt durch den Gegner eine wirksame Knieparade
(Verteidigung), setzt man ihn explosivartig kurz ab und reisst in
gleicher Ausführung wieder hoch. Wenn ein Schwinger den
Kurzzug beherrscht, sind in ähnlicher Ausführung verschiedene
Varianten möglich (Kurz mit Oberarmgriff, Kurz mit Oberschen-
kelgriff, linker Kurz usw.).





Der Übersprung

Der Übersprung ist eine der wohl einfachsten Schwünge. Der schwingenausführende Schwinger macht eine rasch ausgeführte Kurzfinte, dreht blitzschnell nach links oder zurück, springt mit dem rechten Bein möglichst tief hinter das rechte Bein des Gegners und wirft mit kräftiger Mithilfe des Oberkörpers direkt auf den Rücken.

Der Übersprung kann sowohl als Gegenschwung des Hüftschwungs, Kurz usw. als auch direkt als Angriffsschwung angewendet werden.



Der Brienzler

Eine fast unerschöpfliche Auslese von Ausführungen ist unter dem Brienzerschwung möglich. So zum Beispiel Innere und Äussere Brienzler mit Ausführung links und rechts, freier Brienzler, Brienzerkombinationen usw. Mit Vorliebe werden diese Schwünge von eher leichteren und mittleren Schwingern mit Erfolg benützt. Sehr oft werden gerade die Brienzler auch kombiniert mit anderen Schwüngen wie Fussstich, Innere und Äussere Haken, Arm- und Kopfgriff usw. Alle Ausführungen können zudem links und rechts angewendet werden.



Im ursprünglichen Brienzler wechselt der schwingenausführende Schwinger seine rechte Hand vom Gurt zum Gestössgriff, macht eine Drehung nach rechts und greift mit dem linken Arm über die Schulter oder den Nacken des Gegners auf dessen linkes Gestöss. Gleichzeitig hängt er mit dem linken Bein am rechten Bein des Gegners ein, spreizt das Bein hoch und wirft ihn mit kräftigem Ruck nach vorn kopfüber auf den Rücken. Die gleiche Ausführung ist auch mit rückwärts leeren möglich.



Der Hüfter

Der Hüftschwung hat viel Ähnlichkeit mit dem Hüftkurz. Während beim Kurz die Kraftanstrengungen in den Armen liegen, wird beim Hüfter der entscheidende Wurf vorwiegend durch die Hebelwirkung des Körpers ausgelöst. Der Hüftschwung ist Ausgangslage für verschiedene Kombinationen wie Schlungg, Brienzer usw.



Aus der Angriffsstellung wechselt der schwungausführende Schwinger seinen linken Griff und fasst von oben Gurt oder Gestöss des Gegners. Mit der rechten Hand fasst er den linken Oberarm des Gegners, springt mit der linken Hüfte möglichst tief unter den Gegner, hebt diesen durch Strecken der Beine vom Boden, beugt sich gleichzeitig kopf voran tief nach vorn und wirft ihn mit heftigem Ruck kopfüber auf den Rücken. Der Hüfter kann sowohl links als auch rechts ausgeführt werden.

Der Bur

Ist der Gegner zu Fall gebracht worden, darf ihm nicht mehr die Möglichkeit geboten werden, sich wieder aufzurichten und neu in Stellung zu gehen. Eine Vielfalt von Bodenschwüngen können zum sicheren Resultat führen, wobei es sich vorwiegend um die verschiedenen Ausführungsabartungen des Bur handelt.

Hat der Schwinger seinen Gegner zu Boden gebracht, blockiert er mit Gurtgriff seinen Gegner mit dem Oberkörper, umfasst mit der linken Hand das rechte Knie des Gegners, reisst kurz auf, arbeitet sich vorn in den Spalt, fasst hinten Gurtgriff, hebt den Unterkörper des Gegners leicht hoch und überdrückt zum Resultat.

Mögliche Ausführungen sind auch der Bur mit Kniekehlegriff, Nacken- oder Oberarmgriff, Aufreissen vom Boden usw.

