

Die Redaktoren Rahel Schiendorfer und André Bissegger berichten unter der Rubrik «Rahel und André unterwegs» in unregelmässigen Abständen aus ihrer jeweiligen Perspektive über ihre Freizeitabenteuer in der Region. Heute versuchte sich der grössere und schwerere Teil des Gespanns als Schwinger, der andere übte sich als dessen Coach.

# Ein Traum zerplatzt im Sägemehl



1. Gang: Plausch-Schwinger André (unten) fühlt sich sehr unwohl.



2. Gang: André wird unsanft auf den Rücken gelegt. Immerhin kann sich seine Falltechnik sehen lassen.



3. Gang: Wenigstens gegen ein kleines Mädchen gabs den Sieg.



4. Gang: André geht in die Offensive – wenige Sekunden später liegt er am Boden.

Von Rahel Schiendorfer

## VORBEREITUNG

**Noch 20 Tage bis zum Schwingfest:** Mir gefällt die Idee, dass André sich am «Sihlegg»-Schwinget aufs Kreuz legen lassen will. Ich bin sein Coach und mache mich bei Personaltrainerin Cindy Landolt darüber schlau, wie ich es schaffe, dass er uns am Tag der Entscheidung nicht vollends blamiert.

**Noch 15 Tage:** Dank Cindy Landolts Tipps kann jetzt eigentlich nichts mehr schief gehen. Ich verordne André eine fettarme Ernährung, Bierverzicht und ein happiges Outdoor-Training. Als kleines Supplement erfinde ich noch einen eigenen Schwung. Er heisst «der böse Kranich» und stammt aus der von mir soeben begründeten Kampflern Tschu-Jitsu-Hitsu. Er wird auf einem Bein ausgeführt, während die Arme wie Flügel wild schlagen. Sieht saublöd aus und soll den Gegner vor allem eines verwirren!

**Noch 10 Tage:** Bierverbot, Hanteltraining, Liegestütze – André pfeift auf meine Tipps! Stattdessen beklagt er sich über irgendwelche fehlenden Motivations-SMS ...

**Noch 6 Tage:** Wir kommen

zum nächsten Punkt auf meiner «So-holt-André-den-Muni»-Liste: dem Besuch des Jungschwingertrainings im Schwingklub March-Höfe. Gleich zu Beginn werden wir aber desillusioniert, als der Leiter erklärt, dass ein dicker Bauch allein noch keinen guten Schwinger macht. André wird bleich und will nach Hause, da lernen wir Nachwuchsschwinger Charly kennen, der am «Sihlegg»-Schwinget als Kampfrichter fungieren wird. Bissegger zögert nicht und kramt Bestechungsmünze aus der Hosentasche. Während ich nur den Kopf schüttle, meint er, dass 2 Franken in der March «imfall» viel Geld seien.

## SCHWINGFEST

Tag der Entscheidung. André schlottern die Knie. Seine Gegner sehen aus wie richtige Schwinger! Und nun auch noch das: Er muss gleich als Erster in den Ring steigen. Die Zielvorgabe der Trainerin: Nicht verlieren!

**1. Gang:** Er verliert ... Offensichtlich hat André sich aber «attraktiv» gewehrt und bekommt dafür 8,75 Punkte aufgeschrieben. Ich muss trotzdem ein erstes Mal mit ihm schimpfen. So wird das nichts mit dem Muni!

**2. Gang:** Was war das denn?

Nach nur 33 Sekunden liegt André unter einem korpulenten Luzerner begraben. Wozu haben wir eigentlich trainiert?

**3. Gang:** Andrés Gegnerin (!) im dritten Gang ist etwa 40 Kilo schwer und maximal elf Jahre alt. Nach den ersten Sekunden bestätigen sich meine Befürchtungen. André schwingt auch gegen ein kleines Meitli wie ein kleines Meitli ... Immerhin: Er darf sich seine erste – und einzige – Zehn notieren lassen.

**4. Gang:** André tritt gegen den Gastgeber Zollinger Geni an. Nach einer Minute liegt er schon wieder rüchlings auf dem Boden. Mir langts, ich geh in die Beiz ...

**5. Gang:** Wir ändern die Taktik. André soll nicht mehr auf Sieg schwingen, da er das ja eh nicht kann, sondern im Sinne einer Schadensbegrenzung wenigstens noch einen Gestellten holen. Ich glaube allerdings, dass er mich bei meiner Pausenansprache nicht richtig verstanden hat. Meine «Muure! Muuure!!!»-Rufe werden ignoriert.

Schon wieder verloren ... André ist ratlos und will von mir eine Schwachstellenanalyse. Die kann er haben. Die Schwachstelle ist genau 173 Zentimeter gross und 85 Kilo schwer.

**6. Gang:** Es ist Zeit für den bösen Kranich. André hört vor lauter Sägemehl in den Ohren aber mein Codewort nicht. Nach kurzem Kampf liegt er auch schon wieder am Boden. Ich fass es nicht!

André beendet den Wettkampf auf dem vorletzten Platz – vor dem elfjährigen Fliegengewicht. Bei der Heimfahrt jammert er über Schmerzen in der Schulter. Dafür ist mein Auto jetzt voller Sägemehl. Immerhin musste ich den Kofferraum nicht freischaufeln, um dem Muni Platz zu machen ...

Von Bissegger André

## VORBEREITUNG

**Noch 20 Tage bis zum Schwingfest:** Rahel und ich beschliessen, am «Sihlegg»-Schwinget teilzunehmen. Die Rollenverteilung ist klar, die eigentlich «Böse» wird Trainerin, der Nette, also ich, wird zum hoffentlich «Bösen».

**Noch 15 Tage:** Rahel hat mir einen Trainings- und Ernährungsplan erarbeitet, an den ich mich gefälligst zu halten habe. Dabei vergisst sie, dass ich mir einen neuen Grill gekauft habe. Sie wirft mir Ungehorsam vor und droht, den Bettel hinzuschmeissen.

**Noch 10 Tage:** Ich kann so nicht arbeiten. Ständig sagt sie mir, ich solle mir die «Rocky»-Filme ansehen. Im Gegenzug bekomme ich die von der Spezialistin verordneten Motivations-SMS von ihr nur auf mehrmaliges Nachfragen. Ich will einen anderen Trainer!

**Noch 6 Tage:** Im Schwingkeller des Schwingklubs March-Höfe kommt es zur Versöhnung. Nun muss sie mir gut zureden, denn was die Jungschwinger zeigen, ist beeindruckend; meine Knochen brechen beinahe schon nur vom Zusehen. Innerlich verabschiede ich mich

bereits von meinem rechten Schulterblatt.

## SCHWINGFEST

**1. Gang:** Rahel drückt mir eine Banane in die Hand und gibt mir letzte Tipps. Ich eröffne gegen Brunner Michael, einen Ringer, wie er mir erklärt. Mir schwant Übles, und tatsächlich legt er mich dank seiner «Bodearbeit» auf den Rücken. Ich bekomme immerhin einen zusätzlichen Viertelpunkt für meine «attraktive» Schwingweise ... Während ich mir das Sägemehl aus dem Mund klaube, tobt Rahel.

**2. Gang:** Rahel lässt mich entgegen meiner Natur defensiv schwingen. Lichtsteiner Michael wird daran Freude haben. Nach kurzem Hin und Her macht er mich platt. Ich fühle mich wie eine panierte Flunder, und Rahel kommt schon wieder mit ihren Bananen. Himmelherrgott, ich will keine Banane. Eher eine Wurst, die sie mir aber verweigert.

**3. Gang:** Suter Corinne, ein junges Mädchen, knapp halb so schwer wie ich, muss mit mir in den Ring. Der Druck lastet ganz alleine auf meinen Schultern. So muss sich der Sempach Matthias gefühlt haben. Ich versuche sie mit einem André-Spezial möglichst sanft auf den

Rücken zu legen. Jubiiiiiee, meine erste Zehn!

**4. Gang:** Zollinger Geni, der Gastgeber. Mein Versuch eines «Knie-Tätsch» scheitert. Während ich mir eine Alternative überlege, liege ich bereits wieder auf dem Rücken.

**5. Gang:** Jetzt gehts gegen Betschart Marino. Ich ignoriere Rahel und ihre «Abwarte, abwarte»-Tipps. Ich greife an, stelle ihn auf, so wie es mir Jungschwinger Charly gezeigt hat, und schon «räblets». Während ich noch am «Ufstelle» bin, zieht Betschart und ich liege auf dem Rücken. Ich spreche von klassisch ausgekontert, Rahel von «wieder nöd glosset und saublöd agstellt» und Charly, mein Mann fürs Technische, verdreht die Augen.

**6. Gang:** Zum Schluss gehts gegen Mächler Patrick. Wir unterhalten uns nett, dann rammt er mich in den Boden.

**Fazit:** Unverletzt, dafür überall Sägemehl. Rahels Tipp, ich müsse die Gegner mangels Kraft mit Köpfcchen bezwingen, hat nicht funktioniert. Niemand liess sich von meinen Goethe-Zitaten auf den Rücken legen. Ich gebe vor Ort meinen Rücktritt vom aktiven Schwingesport bekannt und warte auf den Muskelkater.



Ein für beide anstrengendes Training im Freizeitpark Erlenmoos.



Seine konditionelle Stärke konnte der Schwinger nie ausspielen, zu schnell lag er jeweils auf dem Kreuz.