

# Swing

Der „Swing“ ist eine sehr alte Übung. Bevor es „girevoy sports“ und Wettkämpfe gab, wurde die Übung als eine Wettkampfübung (mit nur einem Arm ausgeführt) der Maximalkraft gehandhabt und nicht als Kraftausdauerübung oder Ähnliches. Dabei muss man erwähnen, dass die Startposition zu diesen Zeiten eine andere war, nämlich von hinter den Füßen! Man wollte ökonomisch arbeiten und sich eine Teilbewegung ersparen. Um ein hohes Gewicht mit gestrecktem Arm nach oben zu bringen war es sogar erlaubt, sich mit der freien Hand am Oberschenkel abzustützen! Dann erfolgte ein kräftiger Stoß der Hüfte nach vorne und man mußte wie beim Jerk unter das Gewicht springen.

