



Tobias Schwyter / Für die wurde das Steinstoßen zur Leidenschaft, bis ins Alter hinein

# «Beim Steinstoßen geht es viel um Technik und Routine»

Sie sind von keinem Schwingfest wegzudenken, Ihr Sport ist so traditionell wie der Kampf im Säcchli. Wir präsentieren unsere Steinstösser am ESAF. Heute: Tobias Schwyter.

Michael Wessner

**T**obias Schwyter kommt aus Altdorf und ist 26 Jahre alt in seiner Freizeit wird er Bowling, Kanne Kessel, sondern freizeitig 30 Kilogramm aufwärts. Wie kommt man auf eine solche Idee? Darauf, Steinstoßen zu werden? Er lacht: «Das ist eine gute Frage, ich komme eigentlich aus dem Graubünden, verdammtlang. Aber in der Familie meiner Freundin sind alle Nationaltrainer und Schwingler. Sie haben mich beim letzten Eidgenössischen mal an die Qualifikation mitgenommen. Das war im 2022. Dort probierte es Schwyter mal an, hatte seine ersten Berührungen mit dem Stein, Qualifizieren konnte er sich knapp nicht. Aber Interesse und Ehrgeiz waren da, er wollte sich auch noch in der gleichen Saison anfangen zu trainieren.»

Seit der Saison 2023 nicht er das zusammen mit Andreas Ziger und Martin Lammacher «Archer» hatte jeder alleine trainiert. Dann haben wir uns zusammengetan.» Schwyter habe kurzweilig eine Anlage für die Training – einen Landkammer aus Holz: «Die Steine habe ich in verschiedenen Gewichten gemischt.»

«Jedes Steingewicht braucht einen anderen Anlauf.»

### 30 bis 60 Kilogramm

Steinstoßen ist ein ausgewählter Sport. Er braucht Kraft, Technik, Ausdauer. Bei Schwyter wurde es zur Leidenschaft. Sein Vorteil: Er hat eine Vergangenheit im Crossfit. Damit sind die körperlichen Grundlagen vorhanden. «Mittlerweile habe ich mein Crossfit-Programm ein bisschen dem Steinstoßen angepasst.» Will belassen weniger funktionale Elemente, viel weniger Ausdauerarbeiten. Dafür mehr Massenaufbau.

Ein Training, das sich auslastet. Schwyter erreicht bereits mehrere Fingerringelänge an Schwingfesten, kann unter die besten sechs. Zum Beispiel auf dem Weissenstein, personal stand er im final auf der Big. Beim Ungetrasen Schwyter erreichte er First Platz.

Die drei Kategorien beim Steinstoßen, 30 Kilogramm einhändig mit dem Anlauf, 40 Kilo einhändig aus dem Anlauf und die Ungetrasen, 60, 55 Kilo. Letztere sind mit zwei Händer über dem Kopf gehalten. Die anderen

vergleichbar mit Ringstoßen geworden. Schwyter: «Ich stosse nur die grossen Steine, also 50 bis 60 Kilogramm.»

«Trotz nicht ganz ungerichtlich – bei altem Gewicht, «dem Steinstoßen habe ich auch noch zur verliert. Wichtig ist aber eine stabile Rumpfmuskulatur. «Vielströmungen habe ich in meiner Karriere relativ wenig gesehen. Beim Schwingen oder Fußball passen das deutlich häufiger, würde ich sagen.»

### Steine fliegen am ESAF

Sehen wird man Schwyter selbst wissen zwei Rufen aus dem ESAF-Graubünden: «Man muss eine Qualifikation machen – drei Wertkämpfe – und da unter dem letzten 24 mit dem ESAF gehen dann 14 Steinstösser pro Kategorie an. Es gibt drei Wettbewerbe in jeder dieser 14 starten. Man kann alle drei Kategorien machen, nur zwei oder eine.»

Für Interessierte wichtig: Das Steinstoßen ist beim ESAF frei zugänglich. Die Steinstoßanlage mit Tribüne ist auf dem Gelände ausserhalb der eigentlichen Schwinganlage aufgebaut. Ein Ticket ist dafür nicht notwendig. Abgeholt von Finale: «Die besten fünf mit dem Ungetrasen können am Sonntag in der Arena das Finale austragen.»

Das Steinstoßen ist aber weiterhin ein primäres Sportereignis der Schweiz. Wie viele Athleten es im Land gibt, ist aber schwierig zu sagen. Schwyter ist nicht sicher, wie viele Steinstösser in den Turnvereinen innerhalb der Nationalturnvereine. Was wir machen, ist aber eher die urtümliche Vereine mit dem grossen und schweren Steinen. In Turnvereine können man nur 12,5 Kilo einhändig «Wir machen es traditionell an

den Schwingfesten, was die Turnvereine nicht machen.»

### Grösstes Tempo beim Ballen

Wir glauben, beim Steinstoßen braucht es nur Kraft, der ist, «da gibt auch sehr viel um Technik und Routine. Jedes Gewicht hat einen anderen Anlauf.» Der wird ausgenommen wir beim Westung. Und dann muss das natürlich mit den Schritten aufgehen. In vorne zum Ballen. Der nämlich darf nicht übertrieben werden. «Mit einem 30 Kilo-Stein macht man andere Schritte als mit einem 40 Kilo-Stein. Das muss man im Training herausfinden.» Und darin kommt es auf die Technik beim Abstoßen an. «Das ist dann das Schritte zum Ballen sind die wichtigsten. Das muss alles zusammenpassen. Nicht dass man dem Stein zu früh loslässt, sondern dass man noch drüber kann.» Ganz klar: eine Wissenschaft für sich.

Eine Wissenschaft, die man in einer Linie durch Selbststudium erlernt. Ausgebildet Trainer gibt es in dem Bereich nicht. «Eingetragene betragt die dir das selbst bei. In meiner Ausbildung ist mir Roland Stähli immer wieder über die Schulter geschaut.» Roland Stähli, die Schweizer Stein aus Legende aus Lachen. «Ich habe nur auch viel bei Martin Lammacher abgesehen. Er macht den Sport schon lange. Und ich habe auch andere Steinstösser angeschaut.» So hat sich Schwyter seine Technik erarbeitet und laufend angepasst. Zur Analyse von Anlauf und Wurfstil er er sich selbst beim Training. Über Ablauf mit dem Hochsprung wird dem Sportverein bereit ähnlich: «Man muss beim Ballen vorweg das höchste Tempo haben.»

### Sport ist präsenster

Nachher gibt es beim Steinstoßen nicht viel. «Bei uns war ich jetzt länger der Jungste mit 26 – Du jung können man aber gar nicht beginnen. «Einen Ungetrasen können das nicht mit 14 oder 16 steuen.» Schwyter ist der Meinung, der ganze Schwinger-Baum zieht auch vermehrt Steinstösser an. «Der Sport wird präsenster, er kommt ins Fernsehen. Viele Stadtparkler sehen das und denken sich vielleicht: Das problem ich auch mal.»

Die beste Werbung für den Sport, sind die Einträge der Steinstösser an den Schwingfesten. «Da kommt manchmal ein Zuschauer, der das cool findet und es selbst ausprobieren möchte. Man kommt ins Gespräch und sagt: Hey, schau dich mal im Training vorbei.»

Abschliessend nach der Frage: Gibt es den Schweizer Traditionssport auch in anderen Ländern, internationalen Wertkämpfe, eine EM oder WM? «Die Deutschen machen auch Steinstoßen, aber mit wesentlich leichteren Steinen. Einem Bereich habe ich da auch schon gesehen, aber nur 30 Kilogramm.» Es gibt eine Schweizer Steinsteiffach, an der Tobias Schwyter dieses Jahr vielleicht teilnehmen. Die läuft unabhängig von dem Schwingfest und findet am 13. September in Reichenbach im Kandertal statt. Aber jetzt liegt erstmal der ganze Fokus auf dem Eidgenössischen.



Steinstoßer Tobias Schwyter auf dem Weissenstein, Juli 2023.

**Tobias Schwyter**  
Geburtsdatum: 13.2.1998  
Wohnort: Altdorf  
Grösste Big: 10m  
Gewicht: 80kg  
Sportart: Steinstoßen, Kugelstoßen, Crossfit, Weissenstein