

St. Silvester**«Generell nehme ich jeden Tag, so wie er kommt»****09.03.2026 Freiburger Nachrichten-Redaktion**

Silvan Zbinden ist ein junger Sportler mit Perspektive: Gerade hat er sich das EFZ erarbeitet, jetzt ist er angehender Student und zugleich erfolgreicher Schwinger.

Der aufstrebende Schwinger Silvan Zbinden ist eine stattliche Erscheinung und eine interessante Persönlichkeit: Er ist am 23. Juli 2004 geboren und wohnt mit seinen Eltern Edwin und Petra sowie den beiden Geschwistern Michel und Ladina in St. Silvester. Die Primarschule absolvierte er in St. Silvester, die Orientierungsschule anschliessend in Plaffeien. Er ist naturverbunden, verbringt gerne Zeit mit Wandern, Velofahren, Schwimmen und im Winter mit Skifahren. Mittlerweile hat Zbinden ein stolzes Gewicht von 120 Kilogramm und eine Grösse von 187 Zentimetern.

Beruflich grosse Pläne

Zbinden hat im Jahr 2024 erfolgreich eine Lehre als Landschaftsgärtner abgeschlossen. Anschliessend schloss er die Berufsmaturität mit sehr guten Noten ab. Bis vor Kurzem arbeitete er noch in dem Beruf, jetzt hat er weiterführende Pläne. «Ich habe gern als Landschaftsgärtner gearbeitet, aber für mich war es schon immer klar, dass ich nicht bis 65 Jahre auf diesem Beruf arbeiten werde», sagt er. Aktuell macht er ein Praktikum als Architekt in einem Architekturbüro in Alterswil. Im September beginnt er das Studium an der Hochschule für Technik und Architektur Freiburg. Seinen Beruf und die Schwingkarriere kann er gut miteinander verbinden. «Klar habe ich durch die Woche nicht mehr so viel Freizeit, das spielt jedoch keine Rolle, weil es meine Leidenschaft ist.» Die Trainings an den Abenden seien ein guter Ausgleich. Zum einen, um Sport zu treiben, zum anderen aber auch, um sich mit seinen Teamkollegen zu unterhalten und zu trainieren. Beruflich macht er sich noch keine weiteren Zukunftspläne. «Generell nehme ich jeden Tag, so wie er kommt. Ich will mich nicht auf Sachen konzentrieren, die noch gar nicht aktuell sind.»

Der Beginn der Schwingkarriere

Bevor Zbinden mit Schwingen begonnen hatte, spielte er ein Jahr lang Fussball. «Nicht, weil ich wirklich gut war, sondern weil alle meine Kollegen Fussball gespielt haben», räumt Zbinden ein. Zum Schwingen kam er durch seinen Vater Edwin. Dieser hatte, bis er 17 Jahre alt war, selbst geschwungen. «Mein Vater fragte mich, ob ich auch schwingen möchte. Ich besuchte ein Training und es hat mir sofort zugesagt», sagt Zbinden schmunzelnd. Mit rund acht Jahren begann er mit dem Sport. Er konnte schnell die ersten kleinen Erfolge erleben. «Ich war als kleiner Junge schon immer ein wenig grösser und schwerer als alle anderen, somit konnte ich damals fast alle Zweige gewinnen», erinnert er sich. Auch sein Trainer Florian Minder sieht gute Chancen für eine erfolgreiche Schwingkarriere. «Silvan befindet sich momentan an einem Punkt, wo er sich schon ziemlich gut einschätzen kann. Er weiss, wo er ansetzen muss, um sich zu verbessern», so Minder. Aber das Wichtigste sei, dass sein Schützling im Schwingkeller harte Arbeit leiste.

Das ESAF als bisheriger Höhepunkt

Letztes Jahr durfte Silvan am Eidgenössischen Schwing- und Äplerfest (ESAF) teilnehmen. Er hatte sich nicht speziell darauf vorbereitet. «Ich habe über die ganze Saison versucht, mein Gewicht zu halten, wenn nicht sogar noch ein wenig zuzunehmen. Die Gefahr ist gross, dass man im Sommer durch die ganzen Schwingfeste eher abnimmt. Dem wollte ich entgegenwirken», sagt Zbinden. Am ESAF beeindruckte ihn der Einmarsch der Athleten am Morgen. Für einen Kranz hat es jedoch nicht gereicht. Er hätte gerne noch mehr zeigen wollen, was er draufhat. «Ich bin gesund geblieben, das ist die Hauptsache.» Zbinden schätzt die familiäre Atmosphäre im Schwingsport sehr. Manchmal kommen Leute, die er gar nicht kennt, und sagen ihm, dass er alles geben soll. «Das gibt mir die Motivation und die Freude am Schwingen. Ich schwinde nicht nur für mich selbst, sondern auch für Freunde und Leute, die ich kenne», sagt er mit einem Lächeln. «Ich habe auch noch nie schlechte Erfahrungen gemacht im Schwingsport. Man gibt sich nach dem Kampf die Hand und ist wieder Kollege, das ist das, was mir am Schwingen gefällt.» Wie in jeder Sportart gehörten auch im Schwingen Rückschläge dazu.

Zbinden blieb lange von grösseren Verletzungen verschont. Doch dann riss er sich zu Beginn der Saison 2023 ein Kreuzband und fiel damit für die ganze Saison aus. Er konnte sich aber gut erholen. «Ich habe langsam wieder angefangen. Nicht direkt mit Schwingen, vielmehr mit Velofahren und Joggen.» In der Saison 2024 konnte er dann sogar den ersten Kranz gewinnen.

Training und Taktik sind das Tor zum Erfolg

Zbinden trainiert viermal pro Woche im Schwingkeller von Täfels und Plaffeien und einmal zu Hause. Ein typisches Schwingtraining beginnt mit Aufwärmen, etwa Fussballspielen oder Joggen. «Wenn alle warm sind, starten wir mit Bodenschwingen. Der erste Gang ist noch zum Warmwerden, dann geben wir drei bis vier Gänge Vollgas», erklärt Trainer Florian Minder. Anschliessend wird gewechselt zum Standschwingen. Zum Schluss bleibt noch Zeit zum Freischwingen. Im Winter wird die Ausdauer trainiert. Das sei nötig: Gänge im Schwingen dauern bis zu sechs Minuten. «Doch je näher die Wettkämpfe kommen, desto kürzer wird die Belastung, und es wird die Explosivität gefördert.» Alles in allem dauert ein Training rund zwei Stunden. «Grundsätzliche Dinge wie Konzentration und Fokus versuchen wir in jedem Training zu verinnerlichen, denn was im Training nicht gemacht wird, funktioniert im Wettkampf auch nicht», so Coach Minder. Zbindens Taktik: Immer gleich in die Offensive gehen. «Ich musste schon als Junge immer als Erstes angreifen. Da ich immer ein wenig grösser und schwerer war, wollten meine Gegner das nicht tun», sagt er. Er ist bis heute erfolgreich mit dieser Taktik. Ausserdem achtet Zbinden darauf, immer genug zu schlafen und vor allem immer genug zu essen. Dabei schaut er, dass er nicht zu viel Süsses isst. «Aber an einem Geburtstag esse ich natürlich auch Kuchen», schliesst er schmunzelnd.

Nino Brüllhardt, Silvano Cottier, Loris Gonzalo, Elisha Hostettler, Florian Kolly, Landmaschinenmechaniker, 3. Lehrjahr

Zeitung in der Berufsfachschule (ZiB)

Sie lesen heute eine Sonderseite mit Zeitungsbeiträgen von Freiburger Lernenden. Im Rahmen des Projekts «Zeitung in der Berufsfachschule» stehen Schülerinnen und Schüler aus der Gewerblichen und Industriellen Berufsfachschule (Gibs) sowie aus der Kaufmännischen Berufsfachschule (KBS) als Reporterinnen und Reporter für die FN im Einsatz. Das medienpädagogische Projekt ist eine Zusammenarbeit zwischen den FN, den drei Wirtschaftspartnern Freiburger Kantonalbank, Groupe E und Freiburger Arbeitgeberverband sowie dem Bildungsinstitut Izop aus Aachen. (phi)

Silvan Zbinden. Quelle: Charles Ellena

Date: 09.03.2026

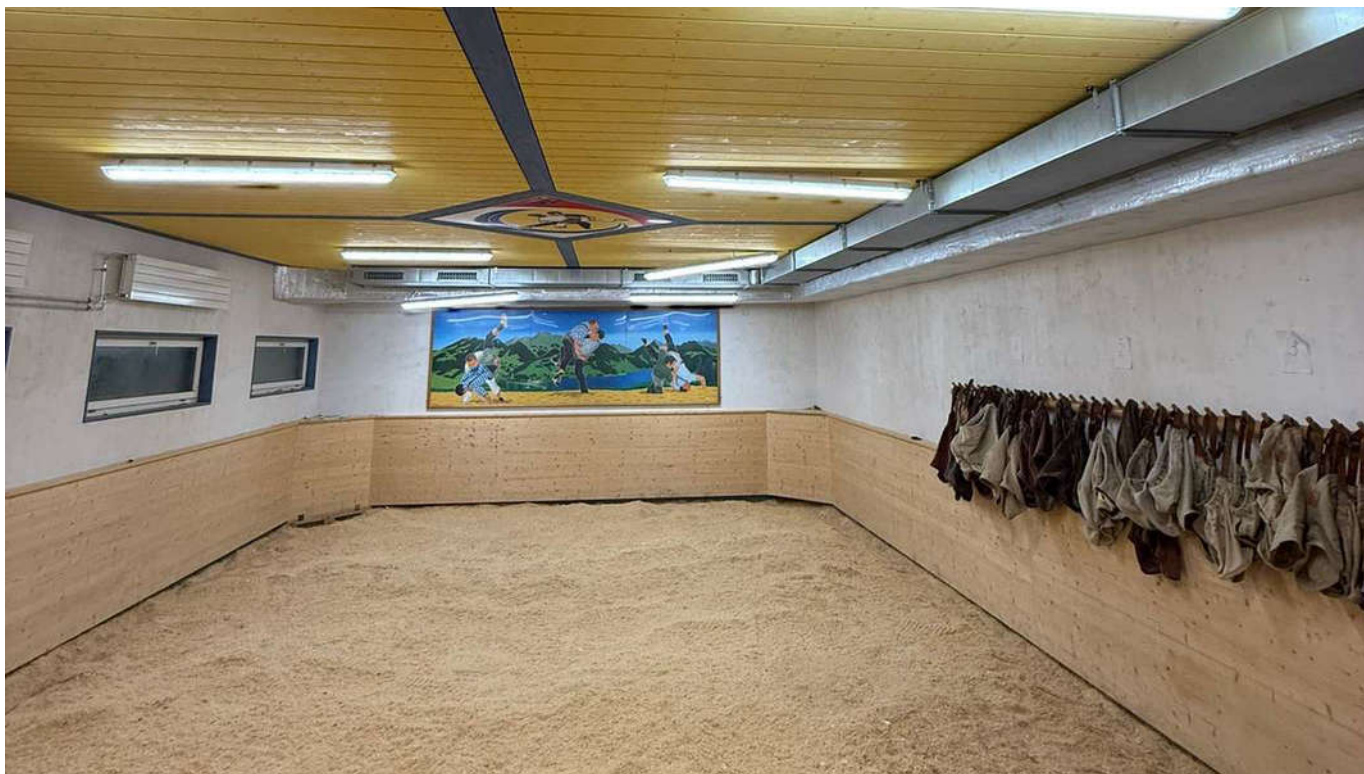
Online-Ausgabe

freiburger-nachrichten.ch
1701 Fribourg
026/ 347 30 03
<https://freiburger-nachrichten.ch/>

Genre de média: En ligne
Type de média:
Quotidiens et hebdomadaires
Page Visits: 120'000

 Vue Web

Ordre: 1073023 Référence:
N° de thème: 3d9cae4c-1825-4258-9497-c22cfc879252
375009 Coupure Page: 3/4



Der Schwingkeller in Plaffeien. Quelle: zvg



Silvan Zbinden (oben) im Einsatz am Freiburger Kantonalen Turnfest in Le-Crêt-près-Semsaes. Quelle: zvg