

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 8

**Artikel:** KIDS-CUP

**Autor:** Weber, Pierre-André

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992979>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**9-Jährige, die sich über 100 m Delphin oder 400 m Crawl abmühen, begleitet und bewertet von der Stoppuhr in Trainers Hand, gehören hoffentlich bald der Vergangenheit an. Nach eineinhalb Jahren Diskussion und Ausprobieren steht das Konzept des KIDS-CUP und wartet darauf, in den Vereinen und Schulen durchgeführt zu werden.**

Pierre-André Weber  
J+S-Fachleiter Schwimmen, ESSM  
Zeichnungen: Leo Kühne

Der Trend im Schwimmsport ist unübersehbar. Spitzenzeiten werden mehr und mehr im «reifen Alter», das heisst von über 25-Jährigen geschwommen, seien es der Weltbeste Schwimmer Alexander Popov (26 Jahre), die Olympiasiegerinnen Claudia Poll (25 Jahre) und Michelle Smith (28 Jahre) oder Adrian Andermatt (28 Jahre), der momentan komplette Schwimmer der Schweiz. Nicht vergessen darf man, dass ein Stefan Voléry mit seinen 36 Jahren die jungen Crawlswimmer immer noch in die Schranken weist.

#### Langfristig planen

Nur wenige Gewinner an Jugend-Europameisterschaften finden sich später an der Weltspitze wieder. Das Ausnutzen der hydrodynamisch optimalen körperlichen Voraussetzungen bis zur Pubeszenz bringt sicher den kurzfristigen Erfolg. Diesen mögen einzelne Fachleute als erstrebenswert erachten. Die hohen Drop-out-Zahlen erfolgreicher jugendlicher Schwimmer sprechen eine eigene Sprache.

Aus pädagogischer Sicht lehnen wir deshalb die frühe Spezialisierung, verbunden mit enormen Trainingsquantitäten im frühen und späten Schulalter, ab und freuen uns über langjährige Sportlerkarrieren, die nicht einfach mit der Zielsetzung «Weltspitze», sondern zusätzlich durch den Prozess, durch

## Neuer Kinderwettkampf im Schwimmsport

# KIDS-CUP

den Weg zu diesem Ziel geprägt sind. Zu diesem Prozess gehört ein fein durchdachter Karriereplan, in welchem die normativen Voraussetzungen, vor allem natürlich unser Ausbildungssystem, berücksichtigt wird.

Die frühe Ausrichtung auf konditionelle Aspekte führt im Kindertraining vielfach zu motorischen Defiziten und dadurch zu einer schlecht entwickelten Technik. Die daraus resultierenden negativen Auswirkungen auf die anatomisch-physiologische und sozial-psychologische Entwicklung der Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen führen aufgrund fehlender Fortschritte und mangelnder Perspektiven oft viel zu früh zum Abbruch der schwimmerischen Laufbahn (Frank 1996). Diese konditionelle Ausreizung der schwimmerischen Trainierbarkeit ist zeitlich meist gekoppelt mit dem Wechsel in eine Maturitätsschule oder in eine Berufslehre. Die Belastung wird zu gross und der Ausstieg aus dem Schwimmsport gut verständlich.

Dass man im Kindesalter die Schwerpunkte im technisch-koordinativen Bereich legen müsste, ist allgemein bekannt und hört man in allen Ausbildungskursen. Würde tatsächlich nach dem Prinzip «Ein Talent verfügt über möglichst viele Bewegungsmuster» (Hotz/Weineck 1983) gearbeitet, wären sowohl im technischen wie auch im konditionellen Bereich die Perspektiven nach der Pubertät vielversprechend. Diese Perspektiven sind wichtig, wenn es darum geht, sich für Schule oder Schwimmen zu entscheiden. Wenn das «UND» das «ODER» verdrängt, hat ein Jugendtrainer seine Aufgabe erfüllt: Die Voraussetzungen sind geschaffen, um die Jugendlichen zum lebenslangen Sport hinzuführen. Aus der Sicht des Autors ein ethisch anstrengenswertes Ziel.

#### KIDS-CUP – der richtige Wettkampf zum richtigen Training

Es gibt viele hervorragende Trainerinnen und Trainer. Sie vermitteln die Vielseitigkeit des Schwimmsports, stellen neue Herausforderungen, schaffen attraktive Lernbedingungen und berücksichtigen all die Aspekte des kind- und jugendgerechten Trainings. Doch warum messen wir den Fortschritt unserer Schützlinge ausschliesslich mit der Stoppuhr, bewerten nur dessen

konditionelle Fähigkeiten? Ein auf Vielseitigkeit ausgerichtetes Training im Kindesalter braucht auch einen vielseitigen Wettkampf, wo die Kinder ihre technischen Fähigkeiten unter Beweis stellen können! Deshalb hat eine Projektgruppe des Schwimmverbands in Zusammenarbeit mit J+S ein Konzept für kind- und jugendgerechtes Wettkampfschwimmen, den KIDS-CUP, entwickelt.

#### Konzept des KIDS-CUP

(nach Diserens)

Der KIDS-CUP ist für Kinder bis 12 Jahre konzipiert und setzt sich als Vierkampf zusammen:

1. Disziplin: 25 m Beinschlag auf Zeit
  2. Disziplin: 25 m schwimmtechnische Übung (ausgelost)
  3. Disziplin: 25 m schwimmtechnische Übung (ausgelost)
  4. Disziplin: 25, 50 oder 100 m (je nach Alterskategorie) ganze Lage auf Zeit.
- Dazu kommen immer eine oder mehrere Staffeln. Jede Disziplin wird mit Hilfe einer Punktetabelle benotet. Schwimmtechnische Disziplinen und durch Zeiten erfasste Disziplinen, werden gleichwertig behandelt und zusammengezählt, um so den Sieger oder die Siegerin zu ermitteln.

Der KIDS-CUP umfasst drei Alterskategorien und wird in zwei Lagen geschwommen:

- Kategorie A (6- bis 8-jährig): Rücken + Crawl
- Kategorie B (9- bis 10-jährig): Delphin + Rücken oder Brust + Crawl
- Kategorie C (11- bis 12-jährig): Delphin + Rücken oder Brust + Crawl

Die vierte Disziplin ist kategorienweise abgestuft:

- Kategorie A: 4. Disziplin = 25 m
- Kategorie B: 4. Disziplin = 50 m
- Kategorie C: 4. Disziplin = 100 m (ausser Delphin: 50 m)

#### Die Übungen

Kernstück und Neuerung in diesem Konzept sind die schwimmtechnischen Übungen. Mit der Ausschreibung wird eine Liste verschickt, die pro Kategorie und Lage 6–8 altersangepasste Übungen umfasst, die verschiedene Fähigkeiten verlangen (Wassergefühl, Kopplung, Rhythmisierung, Differenzierung, usw.). Die Liste enthält eine Be-



schreibung und Bewertungskriterien. Die Punktrichter bewerten ausschliesslich nach diesen Kriterien, denn selbstverständlich kann von einem Kind noch keine perfekte Technik verlangt werden. Zum Beispiel: Einarmiges Rückenschwimmen, passiver Arm unten. Kriterien: schulterbreites Eintauchen, horizontale Wasserlage, regelmässiger Beinschlag und kontinuierliche Bewegung.

### Der Zufall

Der Schiedsrichter lost vor der Mannschaftsführersitzung die Lage des Beinschlages aus den beiden Lagen des Vierkampfes aus. Die andere Lage muss dann in Disziplin 4 komplett geschwommen werden. Die Übungen werden ebenfalls – je eine pro Lage – aus der Liste ausgelost. Somit muss die Vorbereitung auf einen solchen Wettkampf vielseitig sein.

### Die Erfahrungen

Verschiedene Tests mit dem KIDS-CUP haben uns gezeigt, dass diese Wettkampfform problemlos organisierbar, zeitsparend (2h45 mit 80 Kindern inklusive einer Staffel), für die Kinder sehr lehrreich ist und für das Publikum verständlich gemacht werden kann (Speaker!). Am meisten gefreut hat uns beim letzten Pilotversuch, dass die Kinder sichtbar begeistert waren – was in diesem Alter ja nicht ganz unwichtig ist!

### Fazit

Mit dem neuen Wettkampf wollen wir den Leistungssport, wie auch den Breitensport Schwimmen fördern. Für eine gute Grundausbildung im Kindesalter muss Vielseitigkeit und Freude im Vordergrund stehen. Natürlich verlangt Schwimmen auf hohem Niveau immense Trainingsumfänge, aber noch nicht von 11-Jährigen und vor allem nicht auf Kosten der technisch-koordinativen Ausbildung!

### Darum: Gebt den Kindern den KIDS-CUP!

### Literatur:

Diserens, D.: KIDS-CUP, Diplomarbeit J+S-Leiter 3 Schwimmen, 1997.  
Frank, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen, Schorndorf, 1996.  
Hotz, A.; Weineck, J.: Optimales Bewegungslernen, Erlangen, 1983.

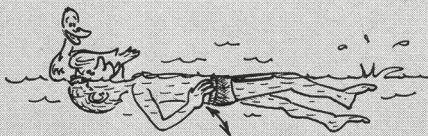
Ein Dossier zum KIDS-CUP mit Reglement, Organisationshilfe und Übungsliste kann bestellt werden bei: Pierre-André Weber  
J+S-Fachleiter Schwimmen  
ESSM, 2532 Magglingen. ■

## Schwimmtechnische Übungen für Kinder und Jugendliche...

### ...für das Rückenschwimmen

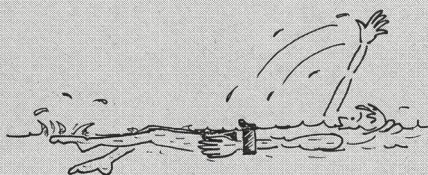
#### «Enten-Rückencrawl»

Nur mit der Druckphase schwimmen, wechselseitig und gleichseitig durchführbar.



#### «Einarmiger Rückencrawl»

Passiver Arm ist am Körper angelegt. Wechsel in der Mitte des Bassins. Wer macht am wenigsten Züge für eine Länge?



#### «Rücken-Paddeln»

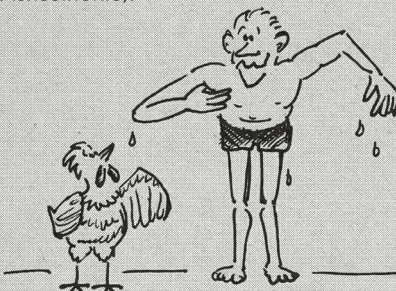
Versuche in Rückenlage, die Arme in Tiefhalte, nur mit Ein- und Auswärtsbewegungen kopfwärts zu schwimmen.



### ...für das Crawlschwimmen

#### «Hühnerflügel»

Ein Arm führt den normalen Crawlarmzug aus, der andere ist ein «Hühnerflügel» (Daumen in die Achselhöhle).



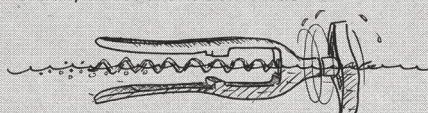
#### «Unterwasser-Crawl»

Die Arme dürfen beim Crawlschwimmen nur unter Wasser nach vorne geführt werden.



#### «Korkenzieher»

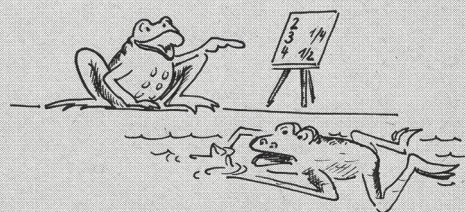
Crawl und Rückencrawl verbinden. Nach dreimaligem Drehen muss die Richtung gewechselt werden, sonst droht Schwindel!



### ...für das Brustschwimmen

#### «Arm und Bein separat»

Zuerst zwei Armzüge, dann zwei Beinschläge, drei Armzüge, drei Beinschläge, usw.



#### «Scheibenwischer»

In Brustlage, die Arme leicht vor den Schultern, nur mit Ein- und Auswärtsbewegungen schwimmen. (Achtung: Komplette Brustarmzüge sind verboten und falsch!)



#### «Fersen berühren»

Nur Brust-Beinschlag schwimmen, beide Arme sind hinten beim Gesäss und versuchen, beim Anziehen der Beine die Fersen zu berühren. Dazu kann der Kopf aus dem Wasser gehoben werden, um zu atmen; mit dem Schlag die Stirn wieder ins Wasser nach vorne senken.



### ...für das Delphinschwimmen

#### «Haifisch schwimmen»

In Seitlage Delphin-Beinschlag schwimmen; der untere Arm liegt nach vorne gestreckt im Wasser, der andere mit gebeugtem Ellbogen (Daumen in Achselhöhle) schaut wie eine Haifischflosse aus dem Wasser. Auch mit Flossen möglich.



#### «Einarmiges Delphinschwimmen»

Crawl-Wechselzug (Arme holen sich vorne ein) mit Delphin-Beinschlag kombinieren. Die Bewegung kann vergrössert werden, wenn der Kopf wie beim richtigen Delphin steuert.

