

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gemeinsam sind wir schnell!  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991489>

### **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:** 14.01.2026

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

# Gemeinsam sind wir

Wer behauptet da, Leichtathletik sei eine öde Sportart ohne Anziehungskraft? Um sich vom Gegenteil zu überzeugen, genügt ein Blick auf das Menü «Sprint» bei kids cup, einem Projekt des Schweizerischen Leichtathletik-Verbandes.

Véronique Keim

**W**as aus der Diplomarbeit des Sportlehrers Stefan Bichsel entstand, hat bei den Leichtathletik-clubs grossen Erfolg: kids cup, eine attraktive Herausforderung für kleine Athleten während der Wintersaison. Angetreten wird im Team zu Sprintwettkämpfen, welche so aufgebaut sind, dass nicht zwingend die Schnellsten gewinnen. Die Stoppuhr beherrscht das Feld nicht mehr uneingeschränkt: Cleverness und Risikobereitschaft spielen eine wichtige Rolle beim Punkten. Hier ein kleiner Überblick über die Disziplinen, die sich bestens in den Sportunterricht einbauen lassen.

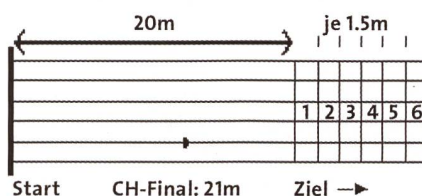
**Die Altersgruppen** entsprechen den SLV-Kategorien. Für den Schulsportunterricht lassen sich alle Disziplinen problemlos allen Stufen anpassen.

## Wer ist am schnellsten in Olten?

Die Ausscheidungswettkämpfe finden im Winterhalbjahr in zwölf Schweizer Gemeinden statt. Im März können die besten Teams jeder Kategorie am Schweizer Final teilnehmen. Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen dafür ist gross. 2004 wird der Final einmal mehr in Olten ausgetragen, und zwar am 21. März.

Weitere Informationen zum Projekt:  
[www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch).

### 14- bis 15-Jährige Risikosprint



#### Was?

Sprint mit Schätzen. Eine bestimmte Sprintstrecke muss in vier Sekunden bewältigt werden.

#### Wie?

Jeder hat zwei Versuche und bestimmt selbst, von welcher Startlinie aus (entsprechend Punkten zwischen 1 und 6) er oder sie starten will. Die Läufer müssen ihre Ziellinie in weniger als vier Sekunden erreichen. Bei einem Fehlversuch muss von der gleichen Linie noch einmal gestartet werden. Im ersten Versuch Erfolgreiche können die Startlinie für den zweiten Durchgang noch einmal frei wählen.

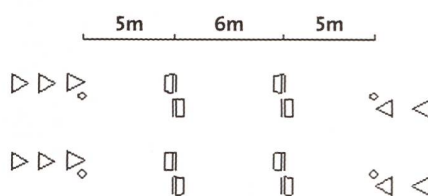
#### Organisation

Fünf Sprintbahnen. Die Startlinien liegen 1,5 Meter voneinander entfernt. Ein Verantwortlicher kontrolliert den Zieleinlauf.

#### Material

Klebband, Stoppuhr, Bahnnummerplakate.

### 12- bis 13-Jährige Hürdensprint-Stafette



#### Was?

Hürdenstafette. Jedes Team (fünf Läufer/-innen) versucht, möglichst schnell zwanzig Längen zu absolvieren (vier Längen pro Läufer/-in).

#### Wie?

Start und Ziel befinden sich am selben Ort. Jeder Läufer absolviert seine Länge mit zwei Hürden und übergibt den Tauchring, indem er ihn über den Malstab stülpt (der Tauchring muss den Boden berühren, bevor er übernommen wird).

#### Organisation

Zwei Teams starten gleichzeitig. Pro gefallene Hürde wird eine Strafsekunde zur Schlusszeit addiert.

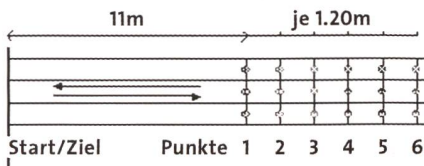
#### Material

Acht Übungshürden (Höhe 70 cm), vier Malstäbe, zwei Tauchringe, Bänder zum Markieren der Schlussläufer, Stoppuhr.



# schnell!

## 10- bis 11-Jährige Ringlisprint



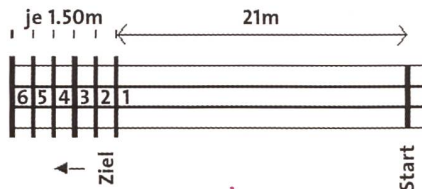
**Was?**  
Sprint mit Schätzen.

**Wie?**  
Die Kinder haben sieben Sekunden Zeit, um einen Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Je weiter weg er liegt, desto wertvoller ist der Ring! Überschätzt sich das Kind und erreicht es das Ziel nicht rechtzeitig, gibt es keinen Punkt.

**Organisation**  
Je nach Distanz vom Start (11 m plus alle 1,2 m) bringen die Tauchringe zwischen einem und sechs Punkten. Jedes Kind hat zwei Versuche, der bessere zählt.

**Material**  
Klebband, sechs Tauchringe pro Bahn, Stoppuhr, Trillerpfeife.

## 8- bis 9-Jährige Additionssprint



**Was?**  
Sprint nach Punkten.

**Wie?**  
Die Sprinter haben fünf Sekunden Zeit, um die Ziellinie zu erreichen. Bei jedem Versuch wird die Sprintstrecke um 1,5 m länger.

**Organisation**  
Es gibt sechs Starts. Alle sechs Teammitglieder starten zusammen. Die höchste Punktzahl jedes Einzelnen zählt für das Teamresultat (Beispiel: Sprinterin A schafft die erste und die um 1,5 m längere zweite Strecke jeweils in fünf Sekunden, also erhält sie zwei Punkte).

**Material**  
Klebband, Markierkegel mit Punkten, Stoppuhr, Trillerpfeife.

## «Teamgeist als Ansporn»

*Interview mit dem Projektleiter*

**Welches Ziel verfolgt der Schweizerische Leichtathletik-Verband mit dem kids cup?**  
Ulrich Maurer: Die spielerischen Wettkampfformen sollen Kindern und Jugendlichen (8- bis 15-Jährigen) den Einstieg in die Leichtathletik erleichtern. Deshalb wurde der kids cup mit den Slogans «Spiel, Spass, Sport im Team» lanciert. Im kids cup können die jungen Sprinter Teamgeist und Freude an der Zusammenarbeit entwickeln und lernen, das eigene Leistungsvermögen richtig einzuschätzen. Das bisweilen frustrierende «Urteil der Stoppuhr» bleibt im Hintergrund.

**Eignen sich diese Formen auch für den Schulsportunterricht?** Voll und ganz. Stefan Bichsel, der den kids cup entworfen hat, ist selbst Sportlehrer. Die Organisation ist einfach, und die einzelnen Wettkämpfe lassen sich problemlos allen Stufen anpassen. Interessierte Lehrerinnen und Trainer können sich für ihre Lektionen zum Thema Schnelligkeit davon inspirieren lassen. Die Regeln und Beschreibungen stehen unter [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch) zum Herunterladen bereit. Dort finden sich neben dem Sprint auch Wettkampfvorschläge aus den Bereichen Sprung, Biathlon und Ausdauer (Team-Cross).

**In der Romandie hat das Projekt (noch) keine hohen Wellen geworfen. Machen auch welsche Klubs mit?** Ja, aber wir würden uns wünschen, dass sich noch mehr Städte aus der Westschweiz engagieren. Diesen Winter führen Delsberg, Düdingen und Payerne einen Ausscheidungswettkampf durch, und mit Biasca macht erstmals auch ein Organisator im Tessin mit. Allerdings sind – sogar in der Deutschschweiz – nicht wenige welsche Teams am Start und kämpfen für einen Platz im gesamtschweizerischen Final.

*Ulrich Maurer,  
Projektleiter Erdgas kids cup des SLV*