

## Disziplinen - KiLa-Liga 2019 - U8

			KiLa 1	KiLa 2	KiLa 3	KiLa 4	KiLa 5	gesamt
			17.03.2019	12.05.2019	16.06.2019	31.08.2019	03.11.2019	
			TG Traisa	TuS Griesheim	SG Egelsbach	TV Nieder-Beerbach	SG Weiterstadt	
			Kreissporthalle Nieder-Ramstadt	TuS-Stadion	Sportanlage "Am Berliner Platz"	Bergturnfestgelände Frankenstein	Sporthalle Gräfenhausen	
Lauf-Bereich	vom "Schnell-Laufen" zum Sprint	30m	X	X	□	□	X	3
			Schneidersitz	stehend, Rücken zur Startlinie			stehend, Blick zur Ziellinie	
			Hocke vorwärts	Vierfüßlerstand* vorwärts			A-Bomben-Sitz** rückwärts	
	Vom "Über-Laufen" zum Hürdensprint	30m-Hindernissprint Staffel	X	X	X	X	X	5
	Vom "Staffel-Laufen" zur Rundenstaffel		4 Hindernisse	4 Hindernisse	5 Hindernisse	5 Hindernisse	4 Hindernisse	
Vom "Ausdauernd-Laufen" zum Dauerlauf	Team-Biathlon	□	□	X	X	□	2	
				Gymnastikball	Gymnastikball			
Sprung-Bereich	Vom "Weit-Springen" zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	□	X	X	□	□	2
	Vom "Hoch-Springen" zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung I	□	□	□	□	X	1
	Vom "Mehrfach-Springen" zum Dreisprung	Einbein-Hüpfer-Staffel	X	□	□	□	□	1
	Vom "Stab-Springen" zum Stabhochsprung	Stabsprung	□	□	□	X	□	1
Wurf-Bereich	Vom "Schlagwurf" zum Speerwurf	Schlagwurf	□	□	□	X	□	1
						Wurfstab		
	Vom "Beidarmigen Stoßen" zum Kugelstoß	Beidarmiges Stoßen	X	□	□	□	X	2
		1 kg				1 kg		
	Vom "Drehen und Werfen" zum Diskuswurf	Drehwurf	□	X	X		□	2
				Tennisring	Tennisring			

\* Verfüßlerstand: Kinder sitzen im Vierfüßlerstand mit Blick zur Ziellinie. Die Arme sind rechtwinklig gestreckt. Die Knie sind auf dem Boden und die Beine rechtwinklig gebeugt

\*\* A-Bomben-Sitz: Kinder sitzen mit dem Po auf dem Boden. Die Arme umfassen die angewinkelten Beine.