

Disziplinen - KiLa-Liga 2024 - U8

			KiLa 1	KiLa 2	KiLa 3	KiLa 4	gesamt
			03.03.2024	29.06.2024	07.09.2024	09.11.2024	
			SG Weiterstadt	TV Nieder-Beerbach	SG Egelsbach	SG Weiterstadt	
			Sporthalle Gräfenhausen	Bergturnfest-gelände Frankenstein	REWE Center Egelsbach Sportwelt	Sporthalle Gräfenhausen	
Lauf-Bereich	vom "Schnell-Laufen" zum Sprint	30m	X	□	X	X	3
			stehend, Blick zur Ziellinie		Schneidersitz	stehend, Rücken zur Startlinie	
			A-Bomben-Sitz** rückwärts		Hocke vorwärts	Vierfüßlerstand* vorwärts	
	Vom "Über-Laufen" zum Hürdensprint	30m-Hindernissprint Staffel	X	X	□	X	3
	Vom "Staffel-Laufen" zur Rundenstaffel		4 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	□	1
	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	□	1
					Tennisring		

* Vierfüßlerstand: 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.