

## Disziplinen - KiLa-Liga 2020 - U8

			KiLa 1	KiLa 2	KiLa 3	KiLa 4	KiLa 5	gesamt
			22.03.2020	10.05.2020	21.06.2020	29.08.2020	08.11.2020	
			TG Traisa	SG Egelsbach	LG Groß-Umstadt	TV Nieder-Beerbach	SG Weiterstadt	
			Kreissporthalle Nieder-Ramstadt	Stadion "Am Berliner Platz"	Sportplatz TSV Klein-Umstadt	Bergturnfest-gelände Frankenstein	Sporthalle Gräfenhausen	
Lauf-Bereich	vom "Schnell-Laufen" zum Sprint	30m	X	X	□	□	X	<b>3</b>
			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	X	X	<b>5</b>
	Vom "Staffel-Laufen" zur Rundenstaffel		4 Hindernisse	5 Hindernisse	4 Hindernisse	5 Hindernisse	4 Hindernisse	
Vom "Ausdauernd-Laufen" zum Dauerlauf	Team-Biathlon	□	□	X	X	□	<b>2</b>	
				Gymnastikball	Gymnastikball			
Sprung-Bereich	Vom "Weit-Springen" zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	□	□	X	□	□	<b>1</b>
	Vom "Hoch-Springen" zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung I	□	□	□	□	X	<b>1</b>
	Vom "Mehrfach-Springen" zum Dreisprung	Einbein-Hüpfen-Staffel	X	□	□	□	□	<b>1</b>
	Vom "Stab-Springen" zum Stabhochsprung	Stabsprung	□	X	□	X	□	<b>2</b>
Wurf-Bereich	Vom "Schlagwurf" zum Speerwurf	Schlagwurf	□	X	□	X	□	<b>2</b>
				80g Ball		Wurfstab		
	Vom "Beidarmigen Stoßen" zum Kugelstoß	Beidarmiges Stoßen	X	□	□	□	X	<b>2</b>
			1 kg			1 kg		
	Vom "Drehen und Werfen" zum Diskuswurf	Drehwurf	□	□	X	□	□	<b>1</b>
					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.