Disziplinen - KiLa-Liga 2023 - U8

			KiLa 1	KiLa 2	KiLa 3	KiLa 4	gesamt
			18.03.2023	15.07.2023	23.09.2023	04.11.2023	
			TG Traisa	TV Nieder-Beerbach	SG Egelsbach	SG Weiterstadt	
			Kreissporthalle Nieder-Ramstadt	Bergturnfest-gelände Frankenstein	REWE Center Egelsbach Sportswelt	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 / Vom "Staffel-Laufen" zur Rundenstaffel	30m-Hindernis-Sprint Staffel	X	X	☐	X	3
			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		

* 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.