

Aktivitäten mit Kegeln, Reifen und Bodenmarkierungen

15 sofort einsetzbare Aktivitäten mit
klarer Vorbereitung und visuellen Anleitungen.



Sofort
einsetzbar



Einfache
Vorbereitung



Einzeln und
in der Gruppe



PRAKTISCHE TOOLS. BESSERE ERGEBNISSE.

Engagement stärken. Leben bereichern.



So nutzen Sie diesen Leitfaden

Wählen Sie eine Aktivität nach Ziel, Stufe, Gruppengröße und verfügbarem Material. Bereiten Sie den Raum vor, prüfen Sie die kurzen Schritte und nutzen Sie bei Bedarf die leichtere oder die anspruchsvollere Option.



SCHRITT 1

Wählen Sie die Aktivität und das Format.



SCHRITT 2

Bereiten Sie das Material und den Raum vor.



SCHRITT 3

Passen Sie die Stufe an.



SCHRITT 4

Befolgen Sie die visuelle Anleitung und führen Sie die Aktivität durch.



KURZER HINWEIS

Halten Sie die Wege frei und stellen Sie Stühle oder stabile Hilfsmittel an Orte, zu denen die Aktivität führt.



Aktivitätsauswahl

Wählen Sie eine Aktivität nach Ziel, Stufe und Material.

#	Aktivität	Ziel	Stufe	Format / Material
1	Slalomgang zwischen Kegeln	Gehen und Richtungswechsel	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / 5-8 Kegel
2	Farbkegel tippen	Reaktion und Beinkoordination	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Farbige Kegel
3	Reifen rein und raus	Fußkoordination	L1 - Sanft	Einzeln / Bodenreifen
4	Reifen im Kreis weitergeben	Gruppenkoordination	L1 - Sanft	Gruppe / Reifen
5	Markierungsquadrat-Schritte	Schritte in mehrere Richtungen	L2 - Aktiv	Einzeln / Vier Bodenmarkierungen
6	Kegel-Staffellauf	Gehen und Objekttragen	L2 - Aktiv	Gruppe / Kegel und leichte Gegenstände
7	Ballrolle zum Reifen	Zielen und Handkontrolle	L1 - Sanft	Paar oder Gruppe / Reifen und weicher Ball
8	Nummerierte Markierungsfolge	Gedächtnis und Bewegung	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Nummerierte Bodenmarkierungen
9	Kegel-Greifzirkel	Gleichgewicht und Greifen	L2 - Aktiv	Einzeln / Kegel auf erhöhten Flächen
10	Reifen-Pfad folgen	Gehkontrolle	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Mehrere Reifen
11	Schnell-langsam Markierungsgang	Tempokontrolle	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Bodenmarkierungen
12	Kegelwurf zum Umwerfen	Zielen und Motivation	L1 - Sanft	Einzeln oder in der Gruppe / Weiche Bälle und Kegel
13	Seitenschritt-Reifenpfad	Seitwärtsbewegung	L2 - Aktiv	Einzeln / Reifen
14	Kegel Drehen-und-Los	Drehen und Reaktion	L2 - Aktiv	Einzeln oder in der Gruppe / Kegel
15	Vier-Farben-Bewegungsspiel	Kognitiv-motorische Koordination	L3 - Herausforderung	Gruppe / Vier farbige Markierungen



PASSEND WÄHLEN



BEI BEDARF ANPASSEN



INTERESSANT HALTEN



01

Slalomgang zwischen Kegeln

Üben Sie das Gehen auf einem einfachen Pfad.



ZIEL

Gehen und
Richtungswechsel



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



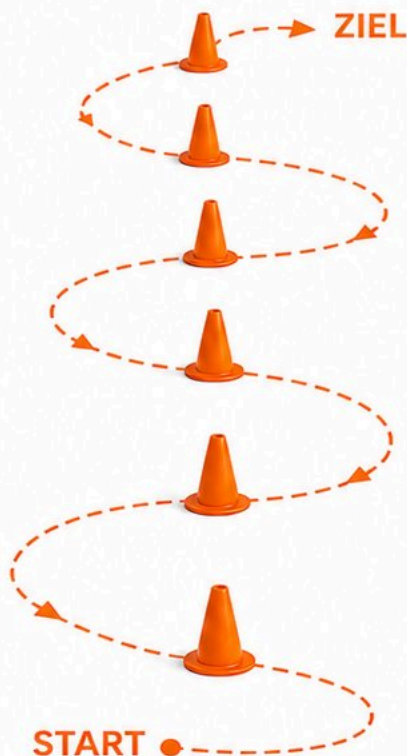
FORMAT

Einzeln oder
in der Gruppe



MATERIAL

5-8 Kegel



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie Kegel in einer weiten Linie auf.
- 2 Gehen Sie im Slalom dazwischen.
- 3 Kehren Sie zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

2-4 Runden



LEICHTERE OPTION

Weniger Kegel
verwenden und
größere Abstände
wählen.



SCHWIERIGERE OPTION

Einen Gegenstand
tragen oder die
Geschwindigkeit
erhöhen.



02 Farbkegel tippen

Reagieren Sie auf Farbkommandos.



ZIEL

Reaktion und
Beinkoordination



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



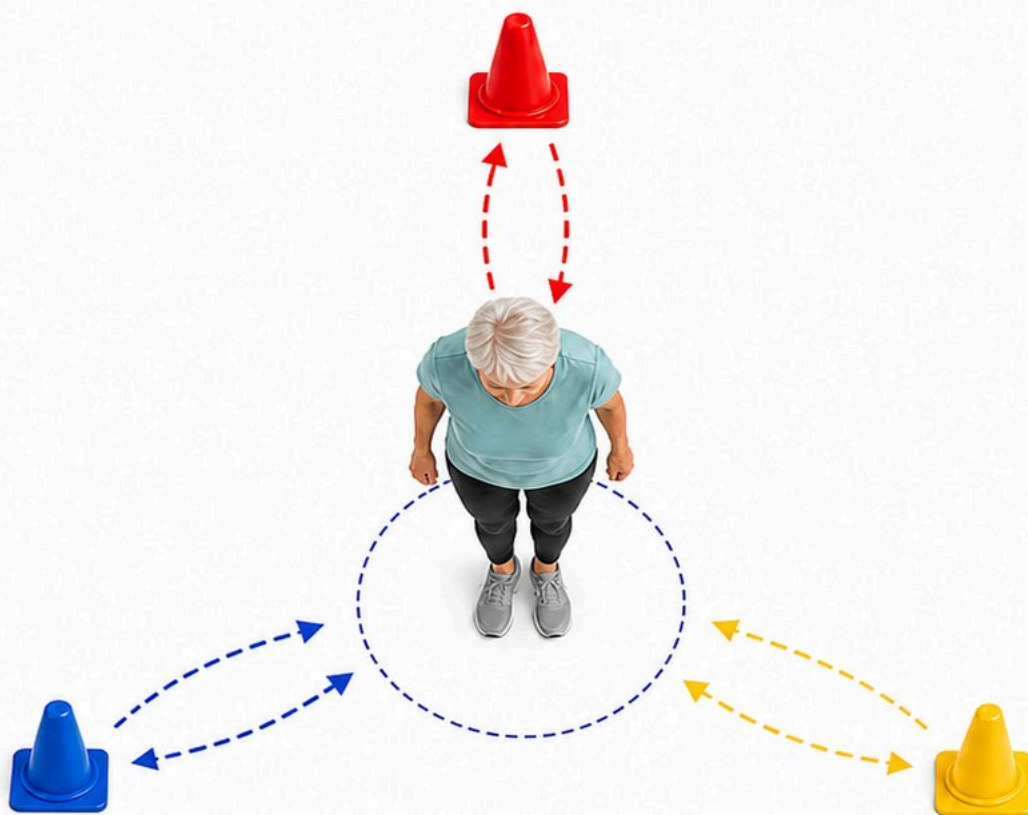
FORMAT

Einzeln oder in
der Gruppe



MATERIAL

Farbige Kegel



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie sich in die Mitte der drei Kegel.
- 2 Tippen Sie den genannten Farbkegel an.
- 3 Kehren Sie in die Mitte zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

10–20 Kommandos



EINFACHERE OPTION

Verwenden Sie
zwei Kegel.



HERAUSFORDERNDE OPTION

Erhöhen Sie das Tempo
der Kommandos oder
verwenden Sie Zahlen-
Farb-Kombinationen.



03 Reifen rein und raus

Üben Sie die Fußkoordination.



ZIEL

Fußkoordination



STUFE

Stufe 1 - Sanft



FORMAT

Einzel



MATERIAL

Bodenreifen



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie sich hinter den Reifen.
- 2 Setzen Sie einen Fuß in den Reifen, dann den anderen.
- 3 Treten Sie mit einem Fuß nach dem anderen wieder heraus. Wiederholen Sie die Bewegung.



**WIEDERHOLUNGEN/
DAUER**

6–10 Runden



**EINFACHERE
OPTION**

Tippen Sie hinein,
ohne hinein-
zutreten.



**HERAUSFORDERNDE
OPTION**

Fügen Sie einen Schritt
nach vorn, zur Seite
und nach hinten hinzu.



04 Reifen im Kreis weitergeben

Üben Sie Gruppenkoordination.



ZIEL

Gruppenkoordination



STUFE

Stufe 1 - Sanft



FORMAT

Gruppe



MATERIAL

Reifen



SO GEHT'S

- 1 Setzen oder stellen Sie sich in einen Kreis.
- 2 Geben Sie den Reifen im Uhrzeigersinn an die nächste Person weiter.
- 3 Fahren Sie fort, bis Sie wieder bei der ersten Person angekommen sind.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

2–4 Runden



EINFACHERE OPTION

Verwenden Sie eine kleinere Gruppe.



HERAUSFORDERNDERE OPTION

Verwenden Sie zwei Reifen, die sich in entgegengesetzte Richtungen bewegen.



05

Markierungsquadrat-Schritte

Üben Sie Schritte in mehrere Richtungen.



ZIEL

Mehrdirektionale Schritte



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



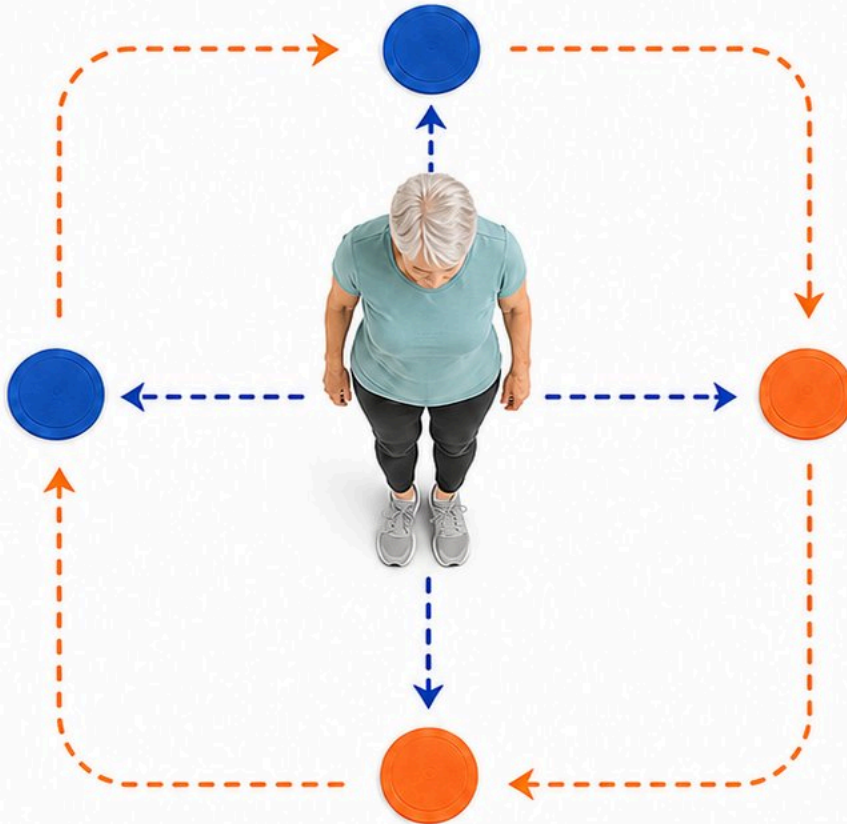
FORMAT

Einzel



MATERIAL

Vier Bodenmarkierungen



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie sich in die Mitte.
- 2 Treten Sie auf eine Markierung und kehren Sie zurück.
- 3 Bewegen Sie sich um das Quadrat herum weiter.



WIEDERHOLUNGEN/ DAUER

2–4 Runden



EINFACHER

Verwenden Sie nur die vorderen und seitlichen Markierungen.



SCHWERER

Folgen Sie zufälligen aufgerufenen Sequenzen.



KEGEL-TRAGE-STAFFEL

Verbinden Sie Tragen mit einer einfachen Staffel.

**Ziel:**

Gehen und
Objekt handhaben

**Format:**

Gruppe

**Material:**

Kegel und
leichte Gegenstände

**MATERIAL
BENÖTIGT**

Kegel und
leichte Gegenstände

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

2-4 Durchgänge
pro Person



Gehen Sie mit
einem Gegenstand
zum Kegel.



Legen Sie ihn
neben den Kegel.



Kehren Sie zurück
und tippen Sie die
nächste Person.

**SO GEHT'S**

- 1 Gehen Sie mit einem Gegenstand zum Kegel.
- 2 Legen Sie ihn neben den Kegel.
- 3 Kehren Sie zurück und tippen Sie die nächste Person.

**LEICHTERE OPTION**

Verkürzen Sie die Distanz.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Fügen Sie einen zweiten
Kegel oder eine
Sortierregel hinzu.



BALL ZUM REIFEN ROLLEN

Rollen Sie einen Ball zu einem großen Ziel.

**Ziel:**

Zielen und Handkontrolle

**Format:**

Paar oder Gruppe

**Material:**

Reifen und weicher Ball

**MATERIAL
NÖTIG**

Reifen und weicher Ball

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8-15 Rollen

**SO GEHT'S**

- 1 Legen Sie den Reifen auf den Boden.
- 2 Rollen Sie den Ball zur Mitte.
- 3 Holen Sie ihn und wiederholen Sie.

**LEICHTERE
OPTION**

Gehen Sie näher heran.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Nutzen Sie kleinere Reifen oder schräge Ziele.



NUMMERIERTE MARKIERUNGSFOLGE

Verbinden Sie Schritte mit kurzem Sequenzgedächtnis.

**Ziel:**

Gedächtnis und Bewegung

**Format:**

Einzel oder Gruppe

**Material:**Nummerierte
Bodenmarkierungen**MATERIAL
NÖTIG:**Nummerierte
Bodenmarkierungen**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

4-8 Sequenzen

BEISPIELSEQUENZ

1 → 2

**SO GEHT'S:**

- 1 Zeigen Sie eine Zwei-Zahlen-Sequenz.
- 2 Treten Sie die Markierungen in dieser Reihenfolge an.
- 3 Fügen Sie bei Bedarf eine weitere Zahl hinzu.

**LEICHTERE OPTION:**Nutzen Sie
Ein-Schritt-Hinweise.**SCHWIERIGERE OPTION:**Nutzen Sie Drei- oder
Vier-Schritt-Sequenzen.



KEGEL-GREIFZIRKEL

Üben Sie Greifen in mehrere Richtungen.



Ziel: Gleichgewicht und Greifen



Format: Einzeln



Material: Kegel auf erhöhten Flächen



**MATERIAL
NÖTIG:**

Kegel auf erhöhten Flächen



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

6–12 Transfers



SO GEHT'S:

1. Platzieren Sie Kegel um den Körper.
2. Bewegen Sie einen Kegel auf eine neue Fläche.
3. Setzen Sie in fester Reihenfolge fort.



LEICHTERE OPTION:

Halten Sie die Kegel nah.



SCHWIERIGERE OPTION:

Vergrößern Sie die Greifdistanz oder wechseln Sie die Hände.



REIFEN-PFAD FOLGEN

Gehe durch einen sichtbaren Pfad.



Ziel:
Gehkontrolle



Format:
Einzel oder
in der Gruppe



Material:
Mehrere Reifen



MATERIAL ERFORDERLICH

Mehrere Reifen



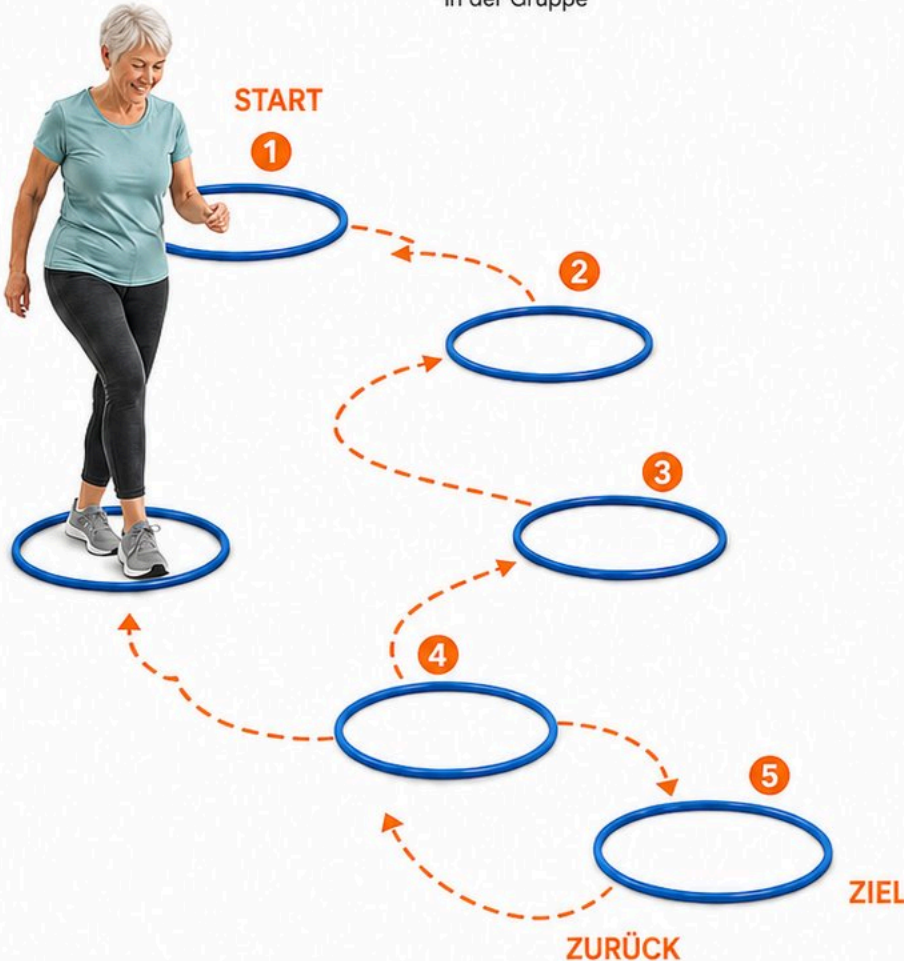
**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

2–4 Runden



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Verbessert Gleichgewicht und Stabilität
- ✓ Fördert Koordination und Beweglichkeit
- ✓ Unterstützt sicheres Drehen und Gehen
- ✓ Stärkt Selbstvertrauen und Körperbewusstsein



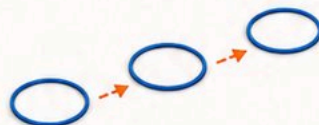
SO GEHT'S

- 1 Reifen mit angenehmen Abständen anordnen.
- 2 In jeden Reifen hineinsteigen.
- 3 Bis zum Ende weitergehen und zurückkehren.



EINFACHERE OPTION

Weniger Reifen verwenden.



HERAUSFORDERNDERE OPTION

Abstände verändern oder Seitenschritte hinzufügen.





SCHNELL-LANGSAM MARKIERUNGSGANG

Wechsle das Gehtempo an den Markierungen.



Ziel:

Tempokontrolle



Format:

Einzeln oder in der Gruppe



Material:

Bodenmarkierungen



ZIEL

LANGSAM
GEHENSCHNELLER
KONTROLLIERT
GEHENLANGSAM
GEHEN

START

MATERIAL
ERFORDERLICH

- Bodenmarkierungen

WIEDERHOLUNGEN /
DAUER

3–6 Durchgänge



SO GEHT'S

- 1 Gehe langsam zur ersten Markierung.
- 2 Gehe mit schnellerem, kontrolliertem Tempo zur zweiten Markierung.
- 3 Verlangsame dich vor dem Ziel.

EINFACHERE
OPTIONVerwende
Sitz-Marschzonen.HERAUSFORDERNDERE
OPTIONFüge Stopp und
Drehungen ein.



KEGELWURF ZUM UMWERFEN

Eine spielerische Zielaktivität.



Ziel:
Zielen und
Motivation



Format:
Einzel oder
in der Gruppe



Material:
Weiche Bälle
und Kegel



**MATERIAL
BENÖTIGT**

Weiche Bälle
und Kegel



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

3–5 Runden



SO GEHT'S

- 1 Stelle drei Kegel auf.
- 2 Wirf oder rolle den Ball in ihre Richtung.
- 3 Setze alles zurück und wiederhole es.



EINFACHERE OPTION

Gehe näher heran
oder verwende
größere Ziele.



HERAUSFORDERNDE OPTION

Vergrößere die
Entfernung oder
rufe eine Ziel-Farbe
auf.



SEITENSCHRITT- REIFENPFAD

Übe seitwärts durch die Reifen zu steigen.



Ziel:
Seitwärtsbewegung



Format:
Einzeln



Material:
Reifen



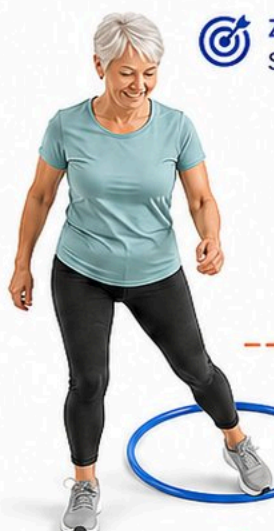
**BENÖTIGTES
MATERIAL**

Reifen



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

2–4 Runden



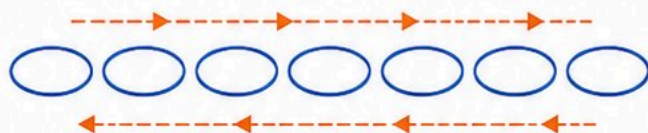
SEITENSCHRITT

ZURÜCK



SO GEHT'S

- 1 Stelle dich neben den ersten Reifen.
- 2 Steige seitwärts in jeden Reifen.
- 3 Gehe bis zum Ende und wieder zurück.



LEICHTERE OPTION

Verwende Bodenmarkierungen
statt Reifen.



HERAUSFORDERNDE OPTION

Erhöhe den Abstand
oder füge eine
Mini-Kniebeuge hinzu.





KEGEL DREHEN-UND-LOS

Richtungswechsel auf Kommando üben.

**Ziel:**

Drehen und Reaktion

**Format:**

Einzel oder Gruppe

**Material:**

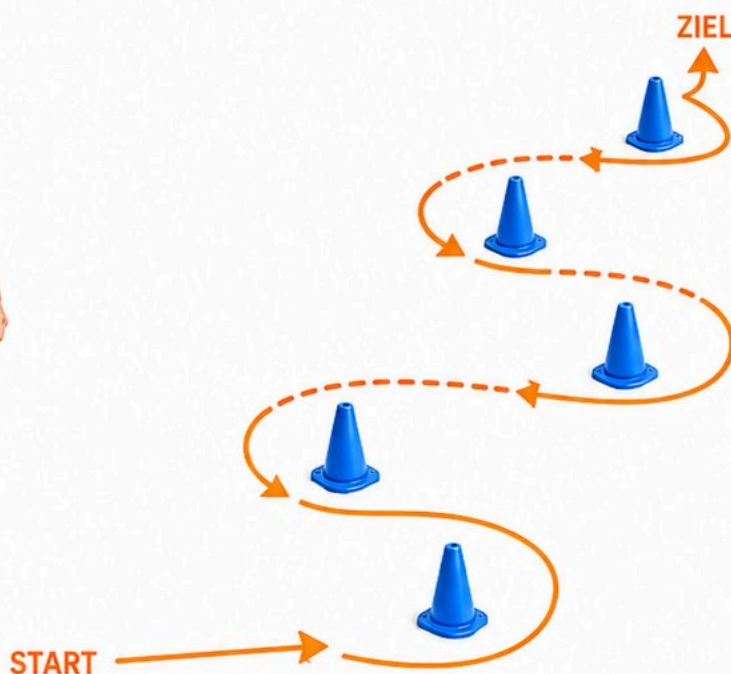
Kegel

**AUSRÜSTUNG
BENÖTIGT**

Kegel

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

2–4 Runden



SO GEHT'S

- 1 Gehe auf einen Kegel zu.
- 2 Drehe dich in kleinen Schritten um.
- 3 Gehe zum nächsten Kegel.



EINFACHERE VARIANTE

Nutze nur
einen Kegel.



HERAUSFORDERNDERE VARIANTE

Rufe zufällig links oder
rechts für die Drehungen.





VIER-FARBEN BEWEGUNGSSPIEL

Ordnen Sie Farben Bewegungen zu.



Ziel:
Kognitiv-motorische
Koordination



Format:
Gruppe



Material:
Vier farbige
Markierungen



**MATERIAL
NÖTIG**

Vier farbige
Markierungen



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10-20 Hinweise



**ZEIGEN ODER
RUFEN SIE EINE FARBE**



GRÜN!



BLAU



HOHE KNEE

GRÜN



HAMPELMÄNNCHEN

ROT



AUF DER
STELLE MARSCHIEREN

GELB



SEITENSCHRITTE



SO GEHT'S:

- 1 Ordnen Sie jeder Farbe eine Bewegung zu.
- 2 Zeigen oder rufen Sie eine Farbe.
- 3 Führen Sie die passende Bewegung aus.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie
zwei Farben.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie vier Farben
mit schnellerem Wechsel.

