

Quelle:

Auszug aus MALOEHRs Grafomotorikheft Nr. 2 „Tierische Schwungübungen“ (siehe „Äußere Rahmenbedingungen“) von Marion Löhr:

Informationen zu Körper- und Stifthaltung bei grafomotorische Übungen am Übungsblatt:

Der Arbeitsplatz sollte reizarm sein, d.h. die Tischfläche möglichst frei und daher wenig visuelle Ablenkung bieten, störende Nebengeräusche sollten vermieden werden. Lediglich benötigtes Arbeitsmaterial vorher bereitstellen.

Der Arbeitsplatz sollte ergonomischen Bedingungen genügen: Bezüglich der Sitzhaltung ist zu beachten, dass Tisch- und Stuhlhöhe so aufeinander abgestimmt sind, dass Knie-, Hüft- und Ellenbogengelenke im 90°-Winkel gebeugt sind, die Füße festen Bodenkontakt haben, der Unterarm zu etwa 2/3 aufgelegt werden kann und Oberkörper und Kopf aufrecht gehalten werden können. Unterstützend für das Einnehmen einer aufrechten Sitzposition kann die Verwendung eines Sitzkeils sein, der zur Kippung des Beckens nach vorne und somit zur Aufrichtung des Rumpfes beiträgt. Hilfreich ist auch manchmal eine geneigte Tischfläche (z.B. visomotorischen Problemen bzw. wenn sich das Kind stark über das Blatt beugt) und das dynamische Sitzen auf einem Luftkissen oder Pezziball (z.B. bei motorisch unruhigen Kindern).

Das Übungsblatt sollte bei Rechtshändern leicht nach rechts verschoben und evtl. leicht nach links unten geneigt werden.

Bei Linkshändern sollte das Blatt etwas links von der Körpermitte liegen und um ca. 30 Grad nach rechts unten geneigt werden.

Hilfreich für das Einnehmen der richtigen Schreibhaltung bei Linkshändern ist die Verwendung einer Schreibtischauflage (z.B. von Fr. Sattler), auf der das Blatt auf eine vorgegebene Markierung aufgelegt werden kann.

Der Arbeitsplatz sollte gut ausgeleuchtet sein, wobei das Licht von vorne oder der gegenüberliegenden Seite kommen sollte (z.B. Stift links > Lichteinfall von rechts).

Weiterhin sollte darauf geachtet werden, dass sich Links- und Rechtshänder nicht gegenseitig mit ihrem Arbeitsarm behindern und jeder genügend Bewegungsfreiheit hat, d.h. Rechtshänder sollten nicht links neben einem Linkshänder sitzen.

Es sollte auch dringend darauf geachtet werden, dass Kinder, die eine Brille haben, diese auch tragen und dass diese über den richtigen Sitz und eine aktuelle Glasstärke verfügt. (Es ist generell ratsam, bei fein- und



grafomotorischen Schwierigkeiten die Sehfähigkeit des Kindes vom Augenarzt überprüfen zu lassen).

Optimalerweise wird der Stift zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten und liegt dabei auf dem vorderen Mittelfingerglied auf (Dreipunktgriff).

Das Stiftheft zeigt in etwa in Richtung des Ellenbogens. Handkante und Unterarm liegen auf der Tischfläche auf und bewegen sich locker mit. Die Schreib- bzw. Zeichenhand befindet sich unterhalb des Geschriebenen bzw. Gezeichneten.

Häufig profitieren die Kinder zur Verinnerlichung der idealen Stifthaltung vom Einsatz einer Schreibhilfe bzw. Stifthalters.

Am besten eignen sich hier dickere, weiche, eventuell dreieckige Buntstifte.

Zahlreiche Übungsblätter zur grafomotorischen Förderung findet Ihr in meinen Grafomotorikheften:

- „Zirkus Konfetti“ (MALOEHR)
- „Tierische Schwungübungen“ (MALOEHR)
- „Grafomotorische Übungen“, Band 1-3 (Schubi Verlag)

Nähere Informationen findet Ihr auf meiner Homepage www.maloehr.de