

Haltung

Information für die Lehrperson



1/5

Arbeitsauftrag	Die SuS probieren verschiedene Körperhaltungen beim Schreiben aus und vergleichen diese miteinander.
Ziel	Die SuS wenden eine gesunde Sitzhaltung beim Schreiben an. Die SuS lernen wie ein Stift richtig gehalten wird.
Material	Verschiedene Stifte Blätter
Sozialform	Plenum / EA
Zeit	Täglich 5' – 10'

Zusätzliche Informationen:

- Die Übungen aus diesem Kapitel können mit anderen Übungen aus der Unterrichtseinheit kombiniert und ergänzt werden.

Grundvoraussetzungen

Eine entspannte Körperhaltung, eine geeignete Stifthaltung und die frei bewegliche Hand sind entscheidende Voraussetzungen für das Schreiben. Eine ungünstige Haltung führt zu unnötiger Ermüdung und schränkt den Bewegungsspielraum ein. Wird mit der Hand zu viel Druck auf die Unterlage ausgeübt, ist der Handtransport erschwert. Als Folge wird die Schrift immer kleiner und gedrängener und der Schreibdruck steigt stark an.

Stifte und andere Schreibgeräte

Nehmen Sie als Lehrperson alle Gelegenheiten wahr, Schrift als etwas Bedeutsames zu erleben. Beschriften Sie in Ihrem Zimmer alles Mögliche: Namen für die Pflanzen, Ablegeplätze für die Schreib- und Malsachen, Regale in den Schränken, Namenslisten für Ausleihgegenstände etc.



Haltung

Information für die Lehrperson



Alle Experimente mit der Handschrift sind willkommen:

- schreiben mit der anderen Hand
- den Stift zwischen die Zehen klemmen und Kreise auf das Papier ziehen
- blind etwas notieren
- im Sandkasten Buchstaben und Zeichen spuren
- an die Glasscheiben hauchen und schreiben
- beim Eincremen die Creme als Buchstaben verschmieren
- mit einem nassen Schwamm an die Tafel schreiben
- ...

Die SuS sollen ausprobieren, welche Körperhaltungen beim Sitzen möglich sind:

- auf der Tisch liegen
- den Kopf aufstützen
- mit der Nase ganz nah an das Blatt heran
- ...

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit einer Digitalkamera können die erfinderischen Sitzhaltungen festgehalten werden.

Aufgabe 1:

Anschliessend werden die unterschiedlichen Stifthaltungen ausprobiert. Wie kann man einen Stift halten, was fällt leicht, was ist eher schwierig? Zu zweit erproben die SuS die günstigsten und ungünstigen Schreibbedingungen aus. Die SuS spuren auf einem A4-Blatt alle Formen, die sie kennen, sie ziehen Linien, ändern den Druck, ändern die Stifte, verwenden Farbe und kritzeln und erfinden dabei alle möglichen Spuren.

Ein Kind achtet auf die modellhafte Umsetzung und beobachtet mögliche Auffälligkeiten. Gibt es Haltungen die leichter fallen? Ermüdet die Hand schnell? Nach den Versuchen werden die Protokolle gezeichnet und/oder geschrieben und gemeinsam besprochen.

Variante: Ein fotografisches Protokoll erstellen.

Haltung

Information für die Lehrperson



3/5

Hilfe für die richtige Stifthaltung: Die Hand in schreibähnlicher Haltung leicht auf den Tisch fallen lassen. In diese Hand wird dann von oben der Stift eingelegt, weich gegriffen und sanft auf das Papier geführt. Der Stift wird am besten im Dreifingergriff zwischen Zeigefinger, Daumen und mit Unterstützung des Mittelfingers von hinten gehalten. Durch eine Kombination aus Handgelenks- und Fingerbewegung ist nun der Stift in alle Richtungen leicht beweglich. Besonders geeignet sind Stifte mit Griffmulde.

Variante: Damit die Hand leichter gleitet wird unter die Schreibhand ein Blatt Papier gelegt.

Wichtige Punkte bei der Stifthaltung

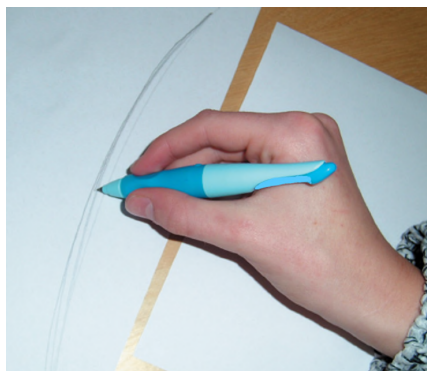
Richtige Stifte: Die SuS sollten bevorzugt mit dickeren Stiften oder mit Stiften mit weichen ergonomischen Griffzonen schreiben. So können sie eine optimale Balance zwischen der ausreichenden Griffkraft und der Beweglichkeit der Finger rechnen.

Gesunde Körperhaltung: Eine entspannte Körperhaltung, eine geeignete Stifthaltung und die frei bewegliche Hand sind wichtige Voraussetzungen für das Schreiben. Eine ungünstige Haltung führt zu unnötiger Ermüdung und schränkt den Bewegungsspielraum der Hand ein. Wird mit der Hand zu viel Druck auf die Unterlage ausgeübt, ist der Handtransport erschwert, die Schrift wird immer kleiner, der Schreibdruck steigt an.

Richtige Sitzhaltung: Das Kind sitzt aufrecht vor dem Tisch und die Schultern hängen entspannt herab. Tisch- und Stuhlhöhe sind so angepasst, dass die Füße vollständig den Boden berühren. Die Unterarme stehen im 90°-Winkel und liegen entspannt auf dem Tisch auf. Der Ellbogen ist nicht angehoben, die Hand übt keinen Druck auf die Unterlage aus und die Schulter drückt die Hand nicht nach unten. Die Hand sollte in alle Richtungen leicht beweglich sein, damit sie den Schreibfluss unterstützt.

Blattlage: Es ist auf eine geeignete Blattlage zu achten: Das Blatt muss nicht unbedingt gerade liegen, im Gegenteil! Bei Rechtshändern kann es etwa zu 30 Grad gegen den Uhrzeigersinn verdreht liegen, und Linkshänder tun sich deutlich leichter, wenn das Blatt bis zu 45 Grad im Uhrzeigersinn verdreht liegt.

Platzwahl am Pult: Achten Sie als Lehrperson bei der Pultenteilung darauf, dass Linkshänder auf der linken Pultseite sitzen und Rechtshänder auf der rechten Seite. So haben beide SuS genügend Bewegungsspielraum.



Haltung

Protokollblatt



Aufgabe 1:

Welche Stifthaltenungen sind günstig, welche sind ungünstig?



Haltung

Protokollblatt

