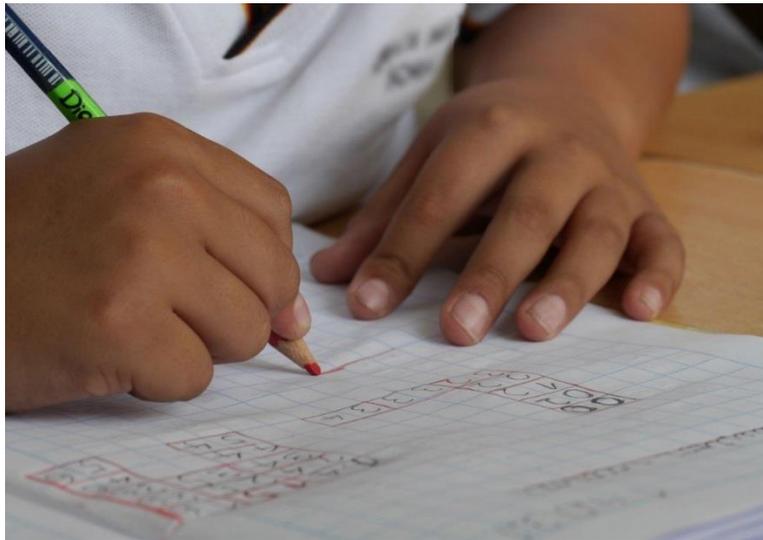


Angemessener Schreibdruck und ermüdungsfreies Handschreiben



Handreichung für Pädagoginnen und Pädagogen
in Grundschulen

Modul 6

Entstanden im Rahmen des Erasmus+-Projektes
„HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten
in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“



Regierung von Mittelfranken



Regierung von Niederbayern



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Deutsche Bildungsdirektion
Pädagogische Abteilung



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Direzione Istruzione e Formazione tedesca
Ripartizione pedagogica

Version: Heroldsberg, 28. Juli 2020

Autoren: Marianela Diaz Meyer, Manuela Schneider

Unter Mitarbeit von: Claudia Albrecht, Mark Bauer-Oprée, Kerstin Detto, Petra Eisenstecken, Judith Endisch, Margit Ergert, Alexandra Koch, Wolfram Kriegelstein, Sabine Schoberth

Wir danken allen beteiligten pädagogischen Fachkräften sowie Pixabay GmbH für die Bereitstellung der Fotos.

Diese Handreichung wurde im Rahmen des Projektes „HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“ angefertigt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.hs-tutorials.eu.

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Das Projekt wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Handreichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Diese Materialien sind Open Educational Resources. Sie sind freigegeben unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC-ND 4.0 (Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen). Details unter:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Bitte wie folgt zitieren:

Diaz Meyer, Marianela, Schneider, Manuela (2020).

Angemessener Schreibdruck und ermüdungsfreies Handschreiben. Modul 6. Entstanden im Rahmen des Erasmus+-Projektes „HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“. Heroldsberg.

Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Warum sollen Kinder von Hand schreiben?

Modul 2: Richtig oder falsch? Stifthaltung in der Schule erkennen und fördern

Modul 3: Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit in der Schule

Modul 4: Visualisierung – Übersichtliche und gut strukturierte handschriftliche Lernunterlagen erstellen

Modul 5: Entwicklung einer leserlichen und flüssigen Handschrift

Modul 6: Angemessener Schreibdruck und ermüdungsfreies Handschreiben

Einleitung	4
Ausgewählte Problembereiche und Praxistipps	5
Zu festes Drücken beim Schreiben.....	5
Schmerzen beim Schreiben	6
Förder- und Übungsmöglichkeiten.....	8
„Wortspeicher“ als Verbalisierungshilfe	8
Übung „Auf Sandpapier schreiben“	9
Übung „Berglandschaft“	10
Übung „Schreiben mit der wilden Tierbande“	11
Literatur	13
Kopiervorlage „Schreiben mit der wilden Tierbande“	14

Angemessener Schreibdruck und ermüdungsfreies Handschreiben



Sehr viele Schülerinnen und Schüler schreiben mit zu viel Kraftaufwand, sie drücken zu stark auf oder halten den Stift zu fest. Verbale Anweisungen durch Lehrkräfte oder Eltern, nicht so stark aufzudrücken oder den Stift locker zu halten, bewirken keine Veränderung. Was also tun? In der vorliegenden Handreichung finden Sie praktische Lösungsmöglichkeiten bei typischen Problemen sowie spielerische und bewährte Übungen, wie Sie eine ermüdungsfreie und unverkrampfte Handschrift fördern können.



„Schreib dich schlau“ – Lernvideos für Vorschule und Grundschule

In kurzen Videotutorials, welche in dem Erasmus+ Projekt „HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“ erstellt wurden, werden viele Praxistipps und Übungen aus den Handreichungen der sechs Module erklärt und gezeigt. Die während der Corona-Krise selbstgedrehten Videotutorials eignen sich auch gut für das Homeschooling.

Sie finden die Videotutorials unter www.hs-tutorials.eu – zugeordnet zu den jeweiligen Modulen – und auf dem [Youtube-Kanal des Schreibmotorik Instituts.](#)

Ausgewählte Problembereiche und Praxistipps

- **Zu festes Drücken beim Schreiben:** *Die Mine des Stiftes oder die Feder des Füllers brechen ständig ab und die Schreibspur drückt sich durch mehrere Seiten durch.*

Ein unangemessener, zu hoher Druck auf den Stift oder auf das Papier kann bei Schülern und Schülerinnen mit hoher Muskelkraft, aber auch – paradoxerweise – bei Schülern und Schülerinnen mit geringer Muskelkraft entstehen. Im letzteren Fall kann bei den Kindern eine mangelnde Körperspannung beobachtet werden. Sie sitzen instabil und mit hängenden Schultern, können ihre Kraft nicht gut dosieren und wirken grob. Aufgrund der mangelnden Kraft- und Bewegungskontrolle wird versucht, den Stift quasi einzuklemmen, um ihn so zu stabilisieren. Demzufolge wird die Beweglichkeit der Finger und der Hand, die zur Formung von Buchstaben notwendig ist, eingeschränkt. Wird der Stift etwas lockerer gelassen, verliert der Schüler oder die Schülerin die Kontrolle über die Stiffführung – z.B. rutschen die Finger unkontrolliert zur Stiftpitze.

Außerdem wird zu viel Druck auf das Papier abgegeben, wenn die nicht-schreibende Hand das Blatt bzw. das Heft nicht angemessen fixiert. Dies hat zur Folge, dass das Arbeitsblatt hin und her rutscht. Um dies zu vermeiden wird nun der Druck mit dem Stift auf das Papier von der auszuführenden Schreibhand erhöht.

Weitere Faktoren, die Auswirkungen auf den Schreibdruck haben können, sind eine ungünstige Sitz- sowie Stifthaltung.



Praxistipps zur Förderung eines angemessenen Schreibdrucks

Druckbleistifte können genutzt werden, um Schülerinnen und Schülern einen zu hohen Druck bewusst zu machen. Denn sie bieten sofortige Rückmeldung: Ist der Druck auf das Papier zu groß, bricht die Mine, sodass die Schüler und Schülerinnen nicht mehr schreiben können oder wird in den Stift versenkt (bei gefederten Druckbleistiften oder Filzstiften) und gibt dadurch eine visuelle Rückmeldung. Auch Stifte mit Beleuchtung oder Vibration geben eine visuelle oder taktile Rückmeldung. Berücksichtigen Sie aber, dass diese Art von Rückmeldung gezielt als Übungsprogramm und nicht dauerhaft verwendet werden soll, damit keine Frustration entsteht.



Messen des Schreibdrucks: Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler prüfen, durch wie viele Blätter ihre Schrift durchdrückt. Hierfür wird ein einfacher Text geschrieben. Unter dem Arbeitsblatt liegen mehrere lose Blätter. Im Idealfall finden sich auf keinem der losen Blätter Druckspuren wieder. Eine genaue und objektive Erfassung des Schreibdrucks ist durch eine Messung mit einem speziellen digitalen Stift auf einem Tablet möglich.

Beim Prickeln nehmen die Schülerinnen und Schüler bewusst wahr, wie man die Kraft richtig dosiert. Auf verschiedene weiche Untergründe (z.B. Handtuch, Geschirrtuch, Pappkarton, Filz) legt die Schülerin bzw. der Schüler ein Blatt Papier und malt mit einem Stift vorsichtig ein Motiv. Mit einer Prickelnadel (z.B. einen dünnen Nagel mit der spitzen Seite nach unten in einen Korken schieben) sticht sie oder er mit wenig Kraft kleine Löcher (nur Nagelspitze) und mit viel Kraft große Löcher (ganzer Nagel) entlang der Linie ein. Im Anschluss spürt die Schülerin bzw. der Schüler mit einem sehr spitzen Bleistift freie, geschwungene Linien oder einzelne Buchstaben auf das Papier – ohne das Papier einzustechen.

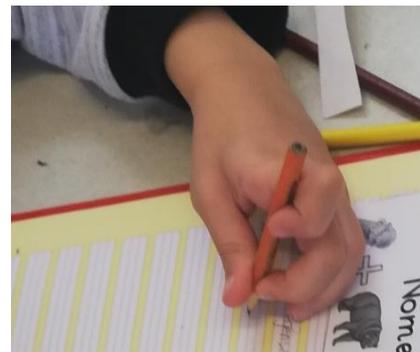


▶ Das Videotutorial zum Praxistipp finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=EcFtdF3IOE>

📖 **Literaturtip:** Marquardt, C., Söhl, K. (2016): Schreibmotorik: Schreiben lernen leicht gemacht. STABILO International

- **Schmerzen beim Schreiben:** *Bei längerem Schreiben ermüden die Finger bzw. die Hand schnell und es kommt zu Schmerzen (bis hin zu Kopfschmerzen).*

Schmerz ist eine subjektive, unangenehme körperliche Empfindung. Beim Handschreiben kann es – bedingt durch Fehlhaltungen der Finger, der Hand, des Armes oder des Körpers – beim Sitzen zu einer Überanstrengung der Muskeln und dadurch zu Schmerzen kommen. Dies tritt darauf dann ein, wenn ein Muskel sich in Daueranspannung befindet oder wenn Muskeln beansprucht werden, die für die Ausführung der Aufgabe eigentlich nicht vorgesehen sind. Dies ist beispielsweise bei einer an sich „korrekten“, aber statischen Stifthaltung der Fall. Die Finger liegen z.B. wie bei einem Drei- oder Vierpunktgriff auf dem Stift, die Bewegungen erfolgen jedoch nicht aus den Fingern, sondern aus dem Handgelenk oder dem Arm. Durch Überbeanspruchung kann dies zur Überlastung des Handgelenks und zur Ermüdung der Armmuskulatur führen.



Ein Muskel unter Daueranspannung ermüdet schneller. Bei weiterer Beanspruchung kommt es zu Schmerzen. Die Kinder schreiben dann unter Umständen langsamer, das Schriftbild ist verzerrt und aufgrund ungenauer Formung der Buchstaben unleserlich. Betroffene Kinder schütteln die Hände beständig aus und unterbrechen sehr häufig den Schreibprozess. Durch die vermehrte Konzentration auf die Schmerzen erscheinen sie unaufmerksam und beteiligen sich unter Umständen weniger am Unterricht.

Die durch Fehlbelastungen beim Schreiben hervorgerufenen Schmerzen können in der ganzen Hand auftreten oder einzelne Bereiche betreffen. Sie können jedoch auch bis in den Nacken ziehen oder gar Kopfschmerzen verursachen. Häufig können Kinder die Schmerzen selbst sehr differenziert an der Hand bzw. am Unterarm lokalisieren und zeigen.



Praxistipps zur Vermeidung von Schmerzen

Minipause: Häufige, kurze Pausen und Lockerungsübungen zwischendurch entlasten die Muskulatur besser als eine längere Pause am Ende eines längeren Textes. Erlauben Sie daher während des Schreibens von längeren Texten Minipausen.

- Erinnern Sie zu Beginn einer schriftlichen Aufgabe Ihre Klasse daran, die Finger zwischendurch zu lockern.
- Klären Sie mit allen Schülern und Schülerinnen, was sie in den Minipausen tun können (Stift ablegen, Hand ausstrecken, ausschütteln und winken, kurze Lockerungsübungen, wie z.B. „Klavierspielen“ auf der Tischkante).
- Wenn Sie bemerken, dass sich ein Schüler bzw. eine Schülerin nach einer bestimmten Zeit schwer tut oder Schmerzen hat, kann man auch präventiv arbeiten und eine Sanduhr mit dieser Zeit zum Schüler bzw. zur Schülerin stellen. Er bzw. sie soll dann nach Ablauf der Zeit eine Schreibpause machen und nicht erst dann, wenn Schmerzen auftreten.

Die Pausen ermöglichen der Finger-, Hand- und Armmuskulatur eine Erholungszeit und verringern das Risiko einer vermehrten Anspannung.

▶ Das Videotutorial zum Praxistipp finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=TAY-DVICf-8>

Emotionale Befindlichkeit einbeziehen: Wenn eine Schülerin oder ein Schüler mit zu viel Druck schreibt, können neben körperlichen Faktoren auch psychische Faktoren eine große Rolle spielen. Die psychische Belastung kann aufgrund schulischer Überforderung auftreten, aber auch durch emotionale Belastungen, die nicht im Zusammenhang mit der Schule stehen.

Fachlicher Rat: Bestehen die Schwierigkeiten einer unleserlichen Schrift, eines langsamen Arbeitstempos oder Schmerzen in der Hand über einen langen Zeitraum und verändern sich nicht mit Hilfe der in der Handreichung vorgestellten Übungen und Tipps, ist es sinnvoll mit den Eltern zu sprechen. Eine Vorstellung bei Fachleuten wie z.B. einer Ergotherapeutin bzw. einem Ergotherapeuten (mit Überweisung von der Kinderärztin bzw. vom Kinderarzt) kann dann sinnvoll sein. Die Expertinnen und Experten können mithilfe einer spezifischen Diagnostik die Ursachen klären und so geeignete Hilfestellungen anbieten.

Förder- und Übungsmöglichkeiten

➤ „Wortspeicher“ als Verbalisierungshilfe

Der folgende Wortspeicher enthält eine Sammlung von zentralen Schlüsselbegriffen, die in der Handreichung thematisiert werden. Er ist als Anregung gedacht, die Begriffe mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam zu besprechen und deren Bedeutung zu reflektieren. So erarbeiten Sie in Ihrer Klasse eine gemeinsame Sprache bzw. ein gemeinsames Verständnis für die Begrifflichkeiten und Themen, die anhand der Praxistipps und Übungen im Unterricht aufgegriffen werden.

Der Wortspeicher kann als Plakat an die Wand geklebt oder auch an die Tafel geschrieben werden, als Mind-Map ausgearbeitet oder mit geeigneten Bildern, auf denen der Sachverhalt zu sehen ist, illustriert werden.

- ✓ *Muskel (Ein angespannter Muskel sieht unter der Haut wie ein kleiner Berg aus. Unter der Haut wird es hart, wenn Muskeln arbeiten. Wie schreibe ich so, dass die Muskeln nicht ständig arbeiten und sich erholen können?)*
- ✓ *Ermüdung (Wie kann ich beim längeren Schreiben meine Finger, meine Hand und meinen Arm halten, damit sich meine Muskeln nicht überanstrengen und kein Schmerz entsteht?)*
- ✓ *Verkrampfung (Wie kann ich schreiben, ohne meine Finger und mein Handgelenk einzuknicken? Wie kann ich genügend Bewegungsfreiheit zulassen?)*
- ✓ *Schreibdruck (Wie viel Druck auf das Papier ist für das Schreiben notwendig? Halte ich das Blatt bzw. das Heft mit der nicht-schreibenden Hand fest, um zu vermeiden, dass es hin und her rutscht?)*
- ✓ *Druck auf Papier (Schreibe ich mit angemessen wenig Kraft, sodass der Stift nicht durch das Papier durchdrückt?)*
- ✓ *Druck auf den Stift (Wieviel Druck ist beim Führen des Stiftes notwendig? Vermeide ich zu hohe Muskelkraft anzuwenden, um den Stift zu halten?)*
- ✓ *Lockerung (Mache ich kurze Pausen oder schüttele ich bei längeren Texten meine Hand aus, wenn mein Arm schwer wird oder wenn ich Schmerzen habe?)*

➤ Übung „Auf Sandpapier schreiben“

Ziel:

Diese Übung soll zu hohem Druck auf das Papier und auf den Stift vermindern. Durch das Schreiben auf dem rauen Schleifpapier erfolgt eine direkte, aber auch verstärkte sensorische Rückmeldung. Wird der Stift zu fest auf das Papier gedrückt, wird die Bewegung durch die feine Körnung des Schleifpapiers abgebremst.



Material:

- Für jeden Schüler/jede Schülerin 1 Bogen Schleifpapier mit sehr feiner Körnung (Körnung ca. 150 bis 240) in der gleichen Größe wie das Arbeitsblatt (z.B. DIN A4 oder DIN A5)
- Ein weißes Blatt Papier für jeden Schüler/jede Schülerin
- Unterschiedliche Stifte
- Ggf. Büroklammern

Durchführung:

- Teilen Sie jedem Schüler und jeder Schülerin einen Bogen Schleifpapier und ein weißes Blatt Papier aus. Das Papier wird auf das Schleifpapier gelegt (ggf. mit Büroklammern befestigen).
- Nun können Wörter oder Texte abgeschrieben oder selbst erfunden werden, um Erfahrungen damit zu machen, wie sich das Schreiben auf Schleifpapier anfühlt und welche Auswirkungen das Arbeiten auf dieser rauen Unterlage hat. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler dabei mit verschiedenen Stiften experimentieren.
- Zunächst testen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Druckstärken: sie drücken beim Schreiben bewusst stark auf, dann bewusst wenig. Was passiert dabei mit dem Papier?
- Dann schreiben sie mit unterschiedlichen Schreibgeschwindigkeiten: bewusst langsam, anschließend wird das Tempo immer mehr gesteigert. Aber Achtung: Das Papier soll nicht zerreißen oder eingedrückt werden.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wann merkst du, dass du mit deinem Stift zu fest auf das Papier drückst?
- Wie schnell kannst du schreiben, wenn du stark bzw. wenig aufdrückst?
- Verändert sich durch das Schreiben auf dem Schleifpapier auch etwas daran, wie du den Stift hältst? Hältst du ihn nun etwas lockerer?
- Sehen deine Buchstaben anders aus, wenn du auf dem Schleifpapier schreibst?

➤ Übung „Berglandschaft“

(In Anlehnung an Marquardt, C., Söhl, K. (2016): *Schreibmotorik – Schreiben lernen leicht gemacht. Praxisbuch zur Ergänzung des Schreibunterrichts. 1./2. Klasse. Stabilo Education.*)



Das Videotutorial zur Übung finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=SnaZU08Rzh4>

Ziel:

Kinder bauen oft viel Druck beim Schreiben auf, aus Angst, den Stift sonst aus der Hand zu verlieren oder weil sie ihre Hand- bzw. Fingergelenke zu wenig bewegen. Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, wie wenig Druck ausreichend ist, um zu schreiben. Wenn sie die verschiedenen Bewegungen verinnerlicht haben, können sie Buchstaben schreiben, ohne sich zu verkrampfen.

Material:

- Weißes Papier (DIN A4) für jede Schülerin/jeden Schüler
- Verschieden dicke Stifte mit möglichst weichem Abrieb (z.B. Wachsmalkreide, Filzstifte, dicke Buntstifte mit weicher Mine)

Durchführung:

- Jeder Schüler und jede Schülerin zerknüllt ein Blatt Papier und zieht es dann leicht wieder auseinander, bis eine „Berglandschaft“ mit vielen Kanten, Tälern und Gipfeln entsteht.
- Dann bemalen die Schülerinnen und Schüler, am besten mit weichen Stiften, ihre Berglandschaft und die Täler. Sie können das Blatt z.B. mit blauen Flüssen in den Tälern, grünen Berghängen und dunklen Wipfeln bemalen. Vielleicht entdecken sie geometrische Formen in den Linien, die sie nachzeichnen, schraffieren Flächen usw. Dabei müssen die Schülerinnen und Schüler darauf achten, dass die Berge nicht kaputt gehen und das Blatt nicht nachgibt.
- Gleich danach schreiben sie mit dem gleichen leichten Druck ein paar Buchstaben und Wörter ihrer Wahl auf ein zweites, glattes Blatt Papier.



Tipps:

- Die Schülerinnen und Schüler sollten nur so viel Druck auf die Berglandschaft ausüben, dass eine Schreibspur zu sehen ist, aber die Berge nicht „platt gedrückt“ werden.
- Die Schülerinnen und Schüler dürfen das Blatt am Rand festhalten, damit es beim Bemalen nicht verrutscht.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Mit wieviel Druck lassen sich die Berge und Grate am besten bemalen und was passiert, wenn man zu stark aufdrückt?
- Mit welchem Stift malt es sich leichter/schwerer?

➤ Übung „Schreiben mit der wilden Tierbande“

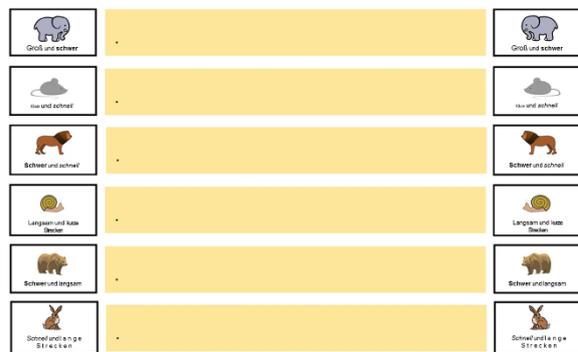
Das Videotutorial zur Übung finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=L3vWWvwCbec>

Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler experimentieren mit Druck, Geschwindigkeit und Raumeinteilung beim Schreiben. Unterschiedliche Bewegungsausführungen erproben sie anhand von Eigenschaften ausgewählter Tiere. So erhalten sie ein Gefühl dafür, wie sie ihr Schreibtempo, den notwendigen Druck beim Führen des Stiftes und ihre Schriftgröße den Anforderungen entsprechend effizient anpassen können.

Material:

- Kopiervorlage „Schreiben mit der wilden Tierbande“ (im Anhang)
- Farb- oder Bleistifte, deren Mine bei zu hohem Druck kaputt gehen darf oder verschwindet (Druckbleistift oder gefederter Filzstift). Kein Füller, die Feder könnte möglicherweise brechen.
- Ein Blatt Papier (DIN A3), welches an die Wand geklebt wird.
- Textmarker, damit die Schrift an der Wand gut lesbar ist.



Durchführung:

- Verteilen Sie die Kopiervorlage „Schreiben mit der wilden Tierbande“ an alle Schülerinnen und Schüler.
- Besprechen Sie gemeinsam mit der Klasse die auf der Kopiervorlage abgebildeten Tiere mit ihren Eigenschaften. Folgenden Gesprächseinstieg können Sie nutzen: „Wir begegnen einer wilden Tierbande. Die Tiere haben ganz verschiedene Eigenschaften. Kannst du mir sagen, welches Tier welche Merkmale hat?“ Die Schülerinnen und Schüler sollen später so schreiben, wie die Tiere sind. Bei einem Elefanten z.B. müssen die Buchstaben groß und schwer sein. Aber aufgepasst: Die Größe der Buchstaben, der Druck auf den Stift und das Schreibtempo verändern sich bei jedem Tier!
- Schreiben Sie nun Ihren eigenen Namen mit den Eigenschaften eines Elefanten (große Schrift und viel Druck) auf das DIN-A3-Blatt an der Wand, sodass alle Schüler und Schülerinnen die Schrift nachverfolgen können. Es ist möglich, die Eigenschaften beim Schreiben laut zu wiederholen, sodass die Kinder den Zusammenhang zwischen Schrift und Tiereigenschaften nachvollziehen können.
- Erklären Sie den Kindern, dass jetzt ihren eigenen Namen schreiben und dabei die verschiedenen Eigenschaften der Tiere berücksichtigen sollen. Erklären Sie bei Bedarf noch einmal die relevanten Eigenschaften. Achten Sie darauf, dass jede Schülerin und jeder Schüler den Arbeitsauftrag verstanden hat.
- Jetzt probieren die Schülerinnen und Schüler es selbst aus und schreiben ihren Namen mit großen Buchstaben und hohem Schreibdruck in den Farbraum neben dem Elefanten. Sie können dabei den gesamten Schreibraum nutzen und die Stiftmine fest auf das Papier drücken. Aber Vorsicht: Das Papier sollte nicht reißen und die Stiftmine nicht abbrechen! Schüler oder Schülerinnen, die sich schwer tun einen Anfang zu finden, können den Punkt im Schreibraum als Ausgangspunkt wählen.
- Anschließend werden die anderen Tiere und deren Eigenschaften der Reihe nach auf das DIN-A3-Blatt und von den Schülerinnen und Schülern in den vorgesehenen Schreibraum geschrieben.

– Eigenschaften der Tiere:

- Wie ein **Elefant** schreiben: **Groß** und **schwer**
- Wie eine *Maus* schreiben: klein und *schnell* (*klitzeklein, leichter Stift*)
- Wie eine **Löwe** schreiben: **schwer** und *schnell*
- Wie eine Schnecke schreiben: langsam und kurze Strecken (Buchstaben eng zusammen)
- Wie ein **Bär** schreiben: **schwer** und langsam
- Wie ein *H a s e* schreiben: *schnell* und *l a n g e S t r e c k e n* (Buchstaben weit auseinander)



Tipp:

- Erinnern Sie die Schüler und Schülerinnen bei der nächsten Schreibaufgabe an die Tiere: Mit welchem Druck, welchem Tempo und welcher Buchstabengröße kamst du gut zurecht? Probiere es für dich aus! Wenn du schnell und gut leserlich schreiben kannst und keine Schmerzen hast, ist es perfekt. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, mit geringem und gleichmäßigem Druck auf dem Papier zu schreiben sowie zügig und dennoch ermüdungsarm mit dem Stift umzugehen.
- Weisen Sie die Schülerinnen und Schülern auch darauf hin, dass es unterschiedliche Schreibtypen gibt, welche sich z.B. im Hinblick auf den Druck unterscheiden.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie hat sich das Schreiben mit unterschiedlicher Größe, Druck und Schreibtempo angefühlt?
- Welche Eigenschaften fühlten sich für dich beim Schreiben gut an?

Literatur

- Diaz-Meyer, M. (2019): Von Hand schreiben – für eine bessere berufliche Zukunft der Kinder Ergebnisse und Empfehlungen der STEP-Studie 2019. In: Schulmanagement. Vol. 8 (2019) S. 13–16.
- Diaz-Meyer, M./Fridrich, A. (2018): Einsatz digitaler Medien für das Assessment von Schreibkompetenzen in der Ergotherapie. In: ergotherapie: Fachzeitschrift von Ergotherapie Austria. Vol. 3 (2018) S. 24–28.
- Diaz-Meyer, M./Marquardt, C./Söhl, K. (2018): Schreibfertigkeiten bei Kindern erfassen und früh fördern. Bewegung als Schlüssel zum besseren Schreiben. In: Praxis der Psychomotorik. Vol. 3 (2018) S. 147–154.
- Diaz-Meyer, M./Schneider, M./ Marquardt, M./Knopf, J./Luptowicz, C. (2017): Schreibmotorische Förderung bei Erstklässlern: Ergebnisse einer Interventionsstudie. In: Didaktik Deutsch. Vol. 43 (2017) S. 33–56.
- Feder, K. P./Majnemer, A. (2007): Handwriting development, competency, and intervention. In: Developmental medicine & child neurology, 49 (4), S. 312–317.
- Fürholzer, W./Diaz Meyer, M. (2019): Lockere Schreibbewegungen und Freude am Experimentieren. Beobachten – Wahrnehmen – Ändern – Erinnern. In: Praxis der Psychomotorik, H. 1/2019, S. 48–54.
- Kröner-Herwig, B. (2017): Schmerz als biopsychosoziales Phänomen – eine Einführung. In: Kröner-Herwig, B./Frettlöh, J./Klinger, R./Nilges, P. (Hg.): Schmerzpsychotherapie. Berlin/Heidelberg: Springer, S. 3–14.
- Marquardt, C./Söhl, K. (2016): Schreibmotorik – Schreiben lernen leicht gemacht. Praxisbuch zur Ergänzung des Schreibunterrichts. 1./2. Klasse. Stabilo Education.
- Parush, S./Pindak, V./Hahn-Markowitz, J./Mazor-Karsenty, T. (1998): Does fatigue influence children's handwriting performance? In: Work, 11 (3), S. 307–313.
- Smits-Engelsman, B. (2011): Neuromotor Task Training. Unveröffentlichtes Seminarskript, Maulbronn.
- Smits-Engelsman, B. (2013): Neuromotor Task Training – Zum motorischen Lernen befähigen. In: ergopraxis, 6 (09), S. 24–30.
- Söhl, K./Marquardt, C./Diaz-Meyer, M. (2015): Schreibtraining für Schüler: Kinder üben das lockere, schnelle Schreiben – Unterrichtsideen Klasse 1+2. In: Grundschule Deutsch 47, Vol. 3 (2015).

Kopiervorlage „Schreiben mit der wilden Tierbande“



Groß und schwer

.



Groß und schwer



Klein und *schnell*

.



Klein und *schnell*



Schwer und *schnell*

.



Schwer und *schnell*



Langsam und kurze Strecken

.



Langsam und kurze Strecken



Schwer und langsam

.



Schwer und langsam



Schnell und lange Strecken

.



Schnell und lange Strecken