



Die richtige Stifthaltung



RICHTIG



FALSCH

Quelle: <https://therapiezentrum-strehl.de/ergotherapie/grafomotorik-richtige-stifthaltung.html>, 16.03.2019

Feinmotorik fördern

Um einen Stift richtig zu halten, die Kraft beim Schreiben passend zu dosieren und das Ganze auch über eine längere Zeit hinweg, benötigen Schüler eine gut ausgeprägte Feinmotorik. Sind die **feinmotorischen Fähigkeiten bei Kindern noch nicht ausreichend ausgebildet**, kann längeres Schreiben zu **schmerzenden und verkrampften Händen** und infolgedessen auch zu einer **unleserlichen Schrift** führen.

Feinmotorische Fähigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung einer leserlichen Handschrift

Der Begriff „Feinmotorik“ umfasst gemeinhin die kleinen, präzisen Bewegungen die wir mit Händen, Fingern, Mund und den Gesichtsmuskeln (der Mimik) durchführen können. Die motorischen Fähigkeiten von Händen und Fingern sind für das Schreiben besonders relevant.



Damit diese Bewegungen so gelingen, wie wir es möchten, ist eine gute **visuelle Wahrnehmung** wichtig, besonders eine ausgeprägte **Hand-Auge-Koordination**. Sie ist nötig, um die Lineatur beachten und die Buchstaben formgerecht abbilden zu können. Außerdem müssen Kinder den **Krafteinsatz einschätzen** können und die **richtige Stifthaltung** erlernen.

- **Stifthaltung:**

Die Haltung des Stifts im **Dreipunktgriff** ist eine zentrale Voraussetzung dafür, auch über eine längere Zeit hinweg beschwerdefrei zu schreiben. Der Griff sollte weder zu weit oben, noch - was häufiger ist - zu weit unten ansetzen. Manchen Kindern fehlen die feinmotorischen Fertigkeiten, um den Dreipunktgriff anwenden zu können. In diesem Fall reicht die Arbeit an der richtigen Stifthaltung allein nicht aus: Es müssen die grundlegenden feinmotorischen Fertigkeiten gefördert werden. Neben der Förderung der Feinmotorik helfen Stifte mit herausgearbeiteten größeren Auflageflächen für die Finger, einer griffigen Oberfläche oder weichen Ummanntelungen, den Stift richtig zu fassen. Stifte mit passenden (!) Griffmulden sollten jedoch nur übergangsweise eingesetzt werden, da sie die Stifthaltung auch einengen.

- **Körperhaltung:**

Auch Schüler mit einer **schlechten Körperhaltung** (die z. B. mit gekrümmten Rücken 5 cm mit dem Kopf über dem Blatt hängen) können nicht entspannt schreiben. Die Schüler sollten deshalb halbwegs gerade sitzen und ihre Unterarme etwa zu zwei Dritteln locker auf dem Tisch auflegen. Dabei sollte die Schulter entspannt sein. Hier zeigt sich, dass fein- und grobmotorische Fähigkeiten nicht isoliert voneinander betrachtet werden können. Die Voraussetzung, mit geradem Rücken zu sitzen, sind darüber hinaus natürlich Tische und Stühle in den passenden Größen.

Spätestens mit dem Schuleintritt benötigen Kinder ihre feinmotorischen Fähigkeiten, um Buchstaben formgerecht schreiben zu können, zu zeichnen, mit Schere und Kleber umzugehen oder Handarbeiten anzufertigen.

Hier einige Beispiele für feinmotorische Fähigkeiten, die frisch eingeschulte Kinder im Idealfall mitbringen sollten:

- Knoten und Schleife binden
 - Flasche auf- und zudrehen
 - Stift anspitzen
 - Jacke/Hemd zu- und aufknöpfen
 - entlang einer Linie scheiden
 - Bilder ausmalen
 - ein Blatt genau von Ecke auf Ecke falten
- **Malen:** Beim Malen, Ausmalen und Nachmalen lernt ein Kind den Umgang mit dem Stift und der Hand-Auge-Koordination. Übertreiben Sie es aber v.a. mit den Ausmalübungen nicht. Manche Schüler sind von dieser Tätigkeit schnell gelangweilt und haben keine Freude dabei. Andere nehmen es zu genau und verbringen den halben Nachmittag damit, alles exakt auszumalen.
 - **Kneten:** Beim Formen von Figuren aus Knetmasse oder Ton sehen die Schüler sofort, ob sie ihre Kraft richtig dosiert haben. Beim Formen von Rollen, Kugeln oder Figuren müssen die verschiedensten Finger- und Handbewegungen ausgeführt werden. Die Beweglichkeit der Finger und deren Muskulatur werden trainiert.
 - **Fädeln:** Beim Auffädeln von Perlen sind beide Hände und besonders die Fingerspitzen im Einsatz und die visuelle Wahrnehmung ist gefordert. Da v.a. Jungs weniger an der Herstellung von Ketten interessiert sind, gibt es auch viele andere [Fädelspiele](#).
 - **Weitere Anregungen:** Papier falten, Draht biegen, [Stapel- und Steckspiele](#), weben, [puzzeln und legen](#), flechten, knoten oder Kordeln drehen fördern ebenfalls die feinmotorischen Fähigkeiten der Kinder.

Quelle: www.betzold.de/blog/feinmotorik-foerdern/, 16.3.2019