

aus Stephanie I. Müller : Auf dem Weg zum Schreiben -
Ohne Feinmotorik geht es nicht!

Tolle
Übungen:

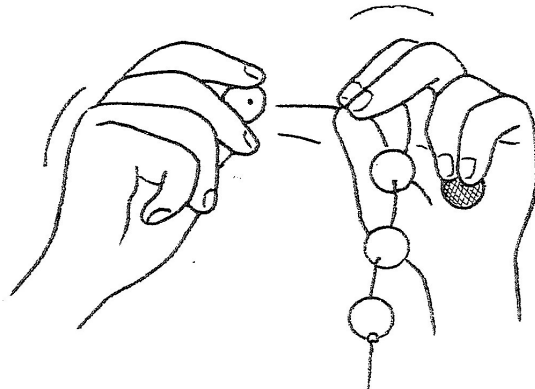
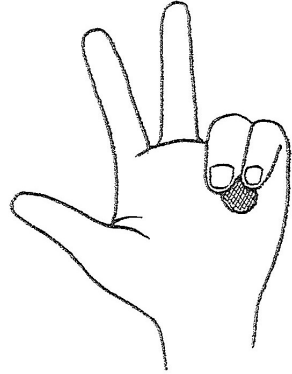
So geht's:

Material: eine unlackierte Holzperle mit circa 10 mm Durchmesser für jedes Kind

Perlenübung Stufe 1

Das Kind lernt, die Perle in der Funktions-/Schreibhand mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger zu halten. Eventuell wird das Kind anfangs die andere Hand zu Hilfe nehmen und die beiden Finger zuhalten. Nach einigem Üben sollte diese Aufgabe ohne die zweite Hand gelingen.

Während Ringfinger und kleiner Finger die Perle halten, können Daumen, Zeige- und Mittelfinger entspannt bleiben. Oft kommt es zu Beginn der Übung zu Spannungsgefühlen, aber auch zur Muskelstärkung am inneren Unterarm.

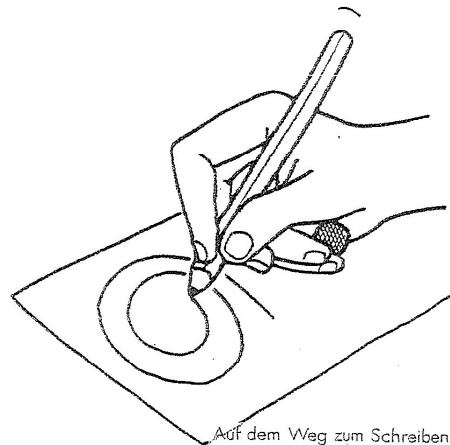


Perlenübung Stufe 2

Kann das Kind die Perle relativ entspannt mit den beiden Fingern – Ringfinger und kleiner Finger – halten, folgt die nächste Stufe: Die Feinmotorik wird trainiert: Perlen fädeln, Puzzleteile, Nägel oder Bügelperlen u. Ä. sortieren – bei allen Aufgaben wird die Holzperle in der Funktions-/Schreibhand mit Ringfinger und kleinem Finger gehalten.

Perlenübung Stufe 3

Jetzt findet der Übergang zum Zeichnen statt. Die Perle wird weiterhin mit den beiden Fingern Ringfinger und kleiner Finger gehalten, das Kind malt und zeichnet mit einer Kreide oder vorzugsweise dickem Dreieckstift große Schwünge, Schleifen, Bögen, Kreise usw.

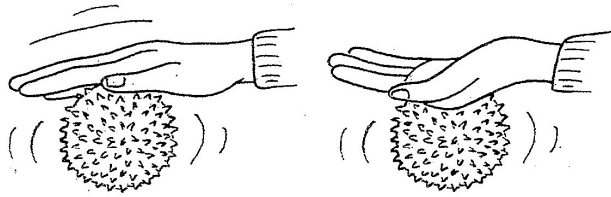
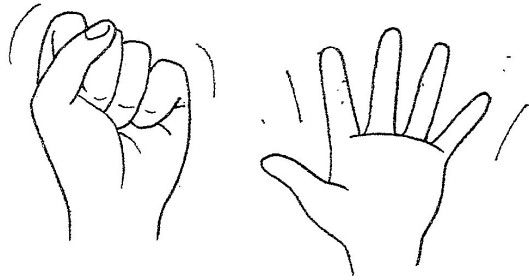


Auf dem Weg zum Schreiben

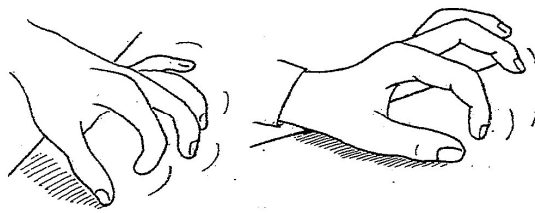
Lockerungsübungen zwischendurch

Da die Hände der Schüler schnell verkrampfen, schmerzen und ermüden, sind von Anfang an auch Lockerungsübungen für kurze Zeiträume und immer wieder zwischendurch sinnvoll.

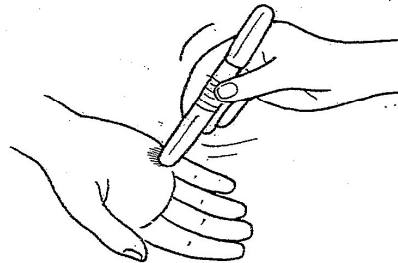
Übungen können sein, dass die Kinder die Hände zur Faust ballen – ganz klein machen – und sie dann, so weit es geht, öffnen. Die Finger sind die Strahlen der Sonne und strecken sich in alle Richtungen, dabei darf und soll es im Handteller durchaus bitzeln oder „leicht brennen“. Diese Kraft- und Dehnungsübung jeweils im Wechsel dreimal circa 5 Sekunden halten, locker lassen und dann wiederholen.



Wenn Sie Igelbälle zur Verfügung haben, können die Kinder auch ihre Handinnen- und vorsichtig die Handaußenseiten über den Igelball auf dem Tisch rollen und massieren. Das fördert die Durchblutung und lockert Muskelverspannungen.



Die klassische Regenübung oder „Klavierspielen“ auf dem Tisch, wobei die Finger offen, im schnellen Wechsel auf die Banktrommeln, ist auch gut geeignet. Eine Differenzierung kann hier durch abgelegte Handteller und angehobene, nicht abgelegte Hände erfolgen.

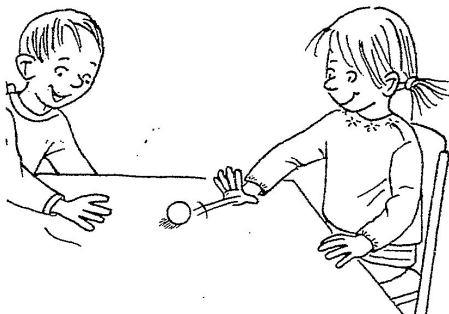


Wenn die Handteller innenseitig schmerzen, können sie mit den Fingern der jeweils anderen Hand massiert werden; sofern die Kinder Füller oder dickere (nichtfärbende) Stifte mit abgerundeten Enden haben, können auch diese als Massagegerät für den inneren Handteller genutzt werden.

Visomotorikübungen mit Bällen, Kugeln, Tüchern und anderen Materialien

Wenn Sie feststellen, dass das Zusammenspiel von Auge und Hand nicht so richtig funktioniert, kann das Fangen und Ergreifen von Bällen eine gute Übung sein.

Integrieren Sie Übungen mit Bällen verschiedener Größen; jede Übung sollten die Schüler einzeln, konzentriert und vor allem mehrmals wiederholt ausführen. Je nachdem, was schon klappt, kann die nächste differenzierte und schwierigere Übung erfolgen.



Übung 1

Material: alte Tennisbälle
Ein Kind rollt den Ball, das andere versucht, diesen zu ergreifen.

Übung 2

Material: große Holzkugeln oder Glasmurmeln, auch kleine, gut rollende Spielautos können genutzt werden.

Gelingt Übung 1 problemlos, erfährt sie hier eine Differenzierung und Steigerung: Der zu ergreifende Gegenstand sollte kleiner und schneller werden. Jetzt werden große Holzkugeln oder Glasmurmeln gerollt und ergriffen.

Richtformen für die Druckschrift



Richtformen für die Schreibung der Ziffern

