

1./2.Klasse

# SCHREIB- UND GRAPHOMOTORIK

## SCHREIBEN LERNEN LEICHT GEMACHT

Praxisbuch zur Ergänzung des  
Schreibunterrichts



UNIVERSITÄT  
DES  
SAARLANDES

Wissenschaftlich begleitet  
durch die Universität des  
Saarlandes



**STABILO**

EDUCATION

## Inhaltsverzeichnis

### Unser Konzept ..... 4

Bewegung vor Form .....	4
Grundlagen der Trainingseinheiten .....	5
Eisbergmodell .....	6
Kompetenzfelder der Schreibmotorik .....	6

### Grundlagen für eine gute Handschrift ..... 7

Parameter beim Erwerb der Handschrift .....	7
Tipps für eine geeignete Stifthaltung .....	8
Allgemeine Hinweise zur Linkshändigkeit .....	8
Hilfe für die richtige Sitzhaltung und Blattlage .....	9

### Aufbau des Buchs ..... 10

Kapitel und Übungsseiten .....	10
--------------------------------	----

### 1 Grundlagentraining ..... 11

1.1 Finger lockern .....	12
1.2 Kritzeln und Kratzeln .....	14
1.3 Stricheln .....	16
1.4 Schraffieren .....	18
1.5 Ecken und Kreisel .....	20
1.6 Feinmotorik-/ Lockerungsübungen .....	22

### 2 Druck ..... 23

2.1 Zebrakünstler .....	24
2.2 Grafische Formelemente .....	26
2.3 Kreative Druckverläufe .....	28
2.4 Verschiedene Druckstärken .....	30
2.5 Druckveränderungen .....	32
2.6 Kopiervorlagen .....	34

### 3 Form ..... 37

3.1 Bewegungsspuren und Formen .....	38
3.2 Gerade und runde Formen .....	40
3.3 Variierte Linienverläufe .....	42
3.4 Bewegungsgerechte Buchstabenbilder .....	44
3.5 Formen und Buchstaben .....	46
3.6 Kopiervorlagen .....	48

### 4 Tempo ..... 51

4.1 Große Rennbahnen .....	52
4.2 Kleine Rennbahnen .....	54
4.3 Schnelle Grundformen .....	56
4.4 Kreative Bewegungsspuren .....	58
4.5 Kombinierte Bewegungsabläufe .....	60
4.6 Kopiervorlagen .....	62

### 5 Rhythmus & Schreibtraining ..... 65

5.1 Schreibzirkus .....	66
5.2 Form und Größe .....	70
5.3 Bewegungspläne von Buchstaben .....	74
5.4 Schnelle Schreibbewegungen .....	78
5.5 Buchstaben im Bewegungsverlauf .....	82
5.6 Kopiervorlagen .....	86

### Zusatzmaterial/Kopiervorlagen ..... 89

### Hintergrundwissen Schreibmotorik .. 98



## Tipps für eine geeignete Stifthaltung

Die Hand wird in schreibähnlicher Haltung leicht auf den Tisch fallen gelassen und von oben wird ein Stift eingelegt, welcher dann weich gegriffen und sanft auf das Papier geführt wird.

Der Stift wird am besten im Dreifingergriff zwischen Zeigefinger, Daumen und mit Unterstützung des Mittelfingers von hinten gehalten. Durch eine Kombination aus Handgelenks- und Fingerbewegungen ist nun der Stift in alle Richtungen leicht beweglich. Besonders geeignet sind Stifte mit Griffmulden.



**Dreifingergriff:** Stift mit Zeigefinger und Daumen halten, der Mittelfinger unterstützt von hinten.

Um diese Stifthaltung zu unterstützen, kann den Kindern ein Radiergummi oder Ähnliches in die Schreibhand gelegt werden, welcher mit Ring- und kleinem Finger festgehalten werden soll. So sind nur noch drei Finger verfügbar, um den Stift zu halten.

### Tip:

Damit die Hand leichter gleitet, kann zum Üben unter die Schreibhand ein Blatt Papier (ca. 9,5 x 9,5 cm) gelegt werden.

Kinder sollten bevorzugt mit dickeren Stiften oder Stiften mit weichen ergonomischen Griffzonen schreiben. So können sie eine optimale Balance zwischen der ausreichenden Griffkraft und der Beweglichkeit der Finger erreichen.

## Allgemeine Hinweise zur Linkshändigkeit

Die Entwicklung der Handdominanz ist im Vorschulbereich für einige Kinder noch nicht abgeschlossen. Manche bevorzugen beim Zeichnen, Malen oder Spuren mal die rechte, das andere Mal aber auch die linke Hand. Dies gilt es aufmerksam zu beobachten und mit den Eltern und ggf. mit dem Kinderarzt im Rahmen der medizinischen Vorsorgeuntersuchung U8 abzuklären.

Wichtig ist, dass sich eine stabile Bevorzugung der linken bzw. rechten Hand herausbildet. Einer eindeutigen Linkshändigkeit sollte nicht eine erhöhte, gar ängstliche Aufmerksamkeit geschenkt werden, auf gar keinen Fall darf eine Umschulung auf die rechte Hand erfolgen.

Studien belegen, dass rechtshändige und linkshändige Kinder über die gleichen schreibmotorischen Kompetenzen verfügen und das Schreiben prinzipiell gleich erlernen können (vgl. Sattler & Marquardt, 2010).

Grundsätzlich gilt es, unabhängig von der Händigkeit durch feinmotorische Übungen und Fingerspiele die differenzierte und koordinierte Finger- und Handbeweglichkeit zu fördern. Alle in diesen Materialien vorgeschlagenen grundlegenden und schreibmotorischen Übungen gelten deshalb ebenso für linkshändige Kinder.

Linkshändige Kinder brauchen bei ihren Schreibversuchen, insbesondere bei Blattlage und korrekter Stifthaltung, eine gezielte Unterstützung. Die Stifthaltung sollte bei Linkshändern der von Rechtshändern entsprechen.

### Bei linkshändigen Kindern ist insbesondere zu achten auf:

- Eine unverkrampfte Körperhaltung
- Eine Sitzhaltung mit Platz für den linken Arm
- Eine lockere Stifthaltung
- Eine schräg geneigte Blattlage nach rechts
- Mögliche Spiegelungen von Buchstaben zu Beginn des Schreiblernprozesses
- Lichteinfall von rechts
- Hilfestellungen beim Schneiden, Spitzen und bei Piktogrammen auf der rechten Seite von Arbeitsblättern

Weitere Hinweise finden sich bei Sattler, B., »Linkshändige Kinder im Krippen- und Kindergartenalter« (Auer 2007).



# Hilfe für die richtige Sitzhaltung und Blattlage

## Hinweise für die richtige Sitzhaltung

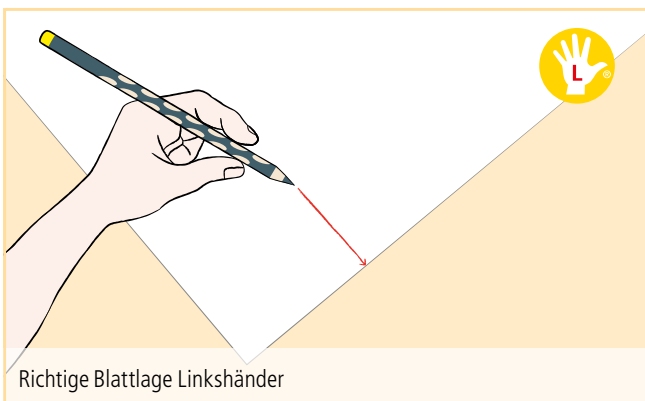
- Idealerweise sitzt das Kind aufrecht vor dem Tisch, und die Schultern hängen entspannt herab.
- Tisch- und Stuhlhöhe sind so angepasst, dass die Füße den Boden vollständig berühren.
- Die Unterarme liegen etwa im 90°-Winkel entspannt auf dem Tisch auf. Der Ellbogen ist nicht angehoben, die Hand übt keinen Druck auf die Unterlage aus. Der Unterarm ist auf dem Tisch frei beweglich.



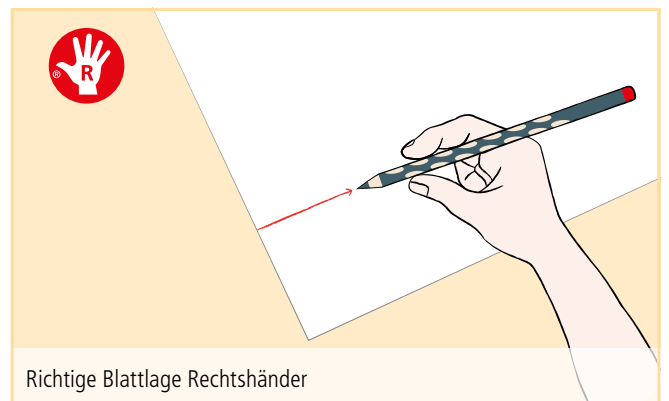
Richtige Sitzhaltung

## Hinweise für die richtige Blattlage

- Um viel Bewegungsspielraum zu ermöglichen, sollte das Handgelenk immer möglichst in Mittelstellung gerade ausgerichtet sein.
- Bei Rechtshändern das Blatt etwa 30° gegen den Uhrzeigersinn drehen, bei Linkshändern bis zu 45° im Uhrzeigersinn.
- So kann bei Linkshändern ein Umknicken der Hand vermieden werden, da die Schriftspur nicht mehr verdeckt wird.

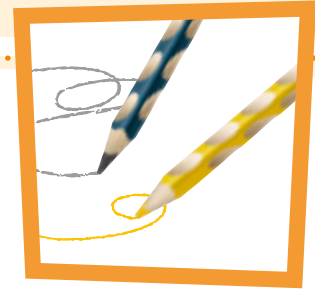
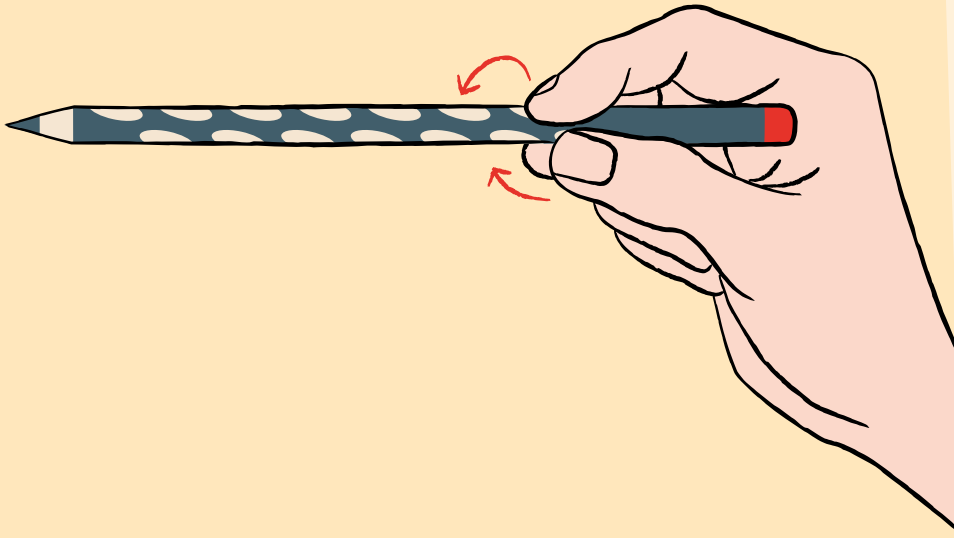


Richtige Blattlage Linkshänder



Richtige Blattlage Rechtshänder

## 1.1 Finger lockern



### Benötigte Materialien:

- Verschiedene Stifte
- Papier (DIN A4)

### Kurzbeschreibung

Die Hand wird in allen nachfolgenden Übungen auf das Training eingestimmt. Alle Übungen eignen sich zur Durchführung vor jeder Trainingseinheit oder für zwischendurch. In der Übung »Finger lockern« wird die Daumen-Finger-Koordination der Kinder gestärkt.

### Kompetenzen

- Die Kinder haben eine gute Daumen-Finger-Koordination und eine angemessene Druckregulation entwickelt.
- Sie verfügen über die notwendigen Kompetenzen, um mit einer entspannten Hand schreiben zu können.

### Aufwärmen

Die nachfolgenden Übungen können mit einer oder mit beiden Händen gleichzeitig erfolgen. Bei den Bewegungsausführungen ist entscheidend, dass sich der Daumen in allen Gelenken bewegt und die Übungen nicht gestreckt ausgeführt werden.

Beide Hände werden ausgeschüttelt und locker zur Faust geschlossen. Der Daumen liegt leicht angelegt an der äußeren Seite des Zeigefingers und bewegt sich hin und her. Anschließend werden die Daumenkuppen, soweit es geht, nach hinten überstreckt und danach von oben auf den Zeigefinger gedrückt. Die Kinder halten die Spannung kurz an, zählen bis fünf und lösen sie wieder. Dies erfolgt ein paarmal. Nun wird die Geschwindigkeit gesteigert.

## Aufgabe

In der geschlossenen Hand eines Kindes wird ein Gegenstand versteckt (auch als Ratespiel möglich). Nacheinander und vorsichtig öffnen die anderen Schülerinnen und Schüler die Faust immer um einen Finger (zuerst den Daumen, dann den Zeigefinger usw.). Die anderen Finger halten den Gegenstand versteckt. Je kleiner das versteckte Etwas ist, desto schwieriger gestaltet sich die Übung. Zuletzt hält das Kind den Gegenstand nur noch mit dem kleinen Finger fest.

## Erweiterung

Mit zunehmender Geläufigkeit können die Fingerbewegungen auch rhythmisch erfolgen, z. B. wird der Bewegungsablauf der Finger durch lautes oder inneres Sprechen zeitlich gesteuert (»lang« bedeutet eine langsamere Bewegung, »kurz« eine schnellere).

Eine mögliche rhythmische Folge:  
lang (Daumen) – lang (Zeigefinger) – kurz (Mittelfinger) – lang (Ringfinger) – kurz (kleiner Finger)

## Reflexion

- Welche Assoziationen verbinden die Kinder mit den Bewegungen (z. B. Fingerspiele)?
- Wo haben die Lernenden Schwierigkeiten (oder sogar Schmerzen) bei der Durchführung der Übungen?
- Spüren die Kinder die Beugebewegung im Daumengelenk?
- Können die Schülerinnen und Schüler ihre Kompetenzen in der Selbst- oder Fremdbeobachtung verbessern?
- Wie erklären sie ihrem Sitznachbarn bzw. ihrer Sitznachbarin die korrekte Bewegungsausführung?
- Gelingt die Bewegung mit geschlossenen Augen?
- Welche rhythmischen Bewegungsabfolgen erfinden die Kinder?

## Transfer

Eine gute Fingerbeweglichkeit ist für sämtliche Schreibbewegungen wichtig. Diese nimmt bei Schülerinnen und Schülern im Laufe des Alters stetig zu. Immer kleinere Schreibbewegungen können erst durch eine zunehmend beweglichere Beugebewegung des Daumens realisiert werden. Um dies zu üben, arbeiten die Kinder in Zweierteams. Zunächst werden die Finger gelockert. Anschließend schüttelt ein Teammitglied die Schreibhand aus und lässt sie locker hängen. Das andere gibt den Stift in die hängende Hand. Der Stift wird zwischen den Fingern um die eigene Achse gedreht und dann nach Ansage nach oben auf das Blatt (DIN A4) bewegt. Sofort schreibt das Kind den angesagten Buchstaben. Danach berichten die Kinder über ihre Erfahrungen.

## 3.3 Variierte Linienverläufe



### Benötigte Materialien:

- Verschiedene Stifte
- Papier (DIN A3/A4)
- Durchschreibpapier
- Büroklammern
- Beamer/OHP

### Kurzbeschreibung

Die Bewegungsplanung für zu spurende Linien wird in der Übung »Varierte Linienverläufe« in verschiedenen Größen, Formen und Geschwindigkeiten durchgeführt. Dies erfolgt auf spielerische Weise durch gezielte Bewegungsaufgaben mit grafischen Elementen. Durch das Spüren in einem Zug wird die eigene Bewegungsplanung für rasche Teilbewegungen unterstützt.

### Kompetenzen

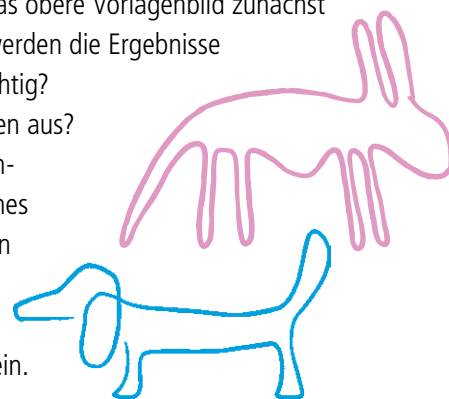
- Die Kinder variieren verschiedene Linienverläufe bezüglich Größe, Formverlauf, Druckstärken und unterschiedlicher Geschwindigkeit.
- Sie erfinden einfache Fantasieformen und vergleichen das sichtbare Ergebnis mit ihrer Vorstellung.
- Die Kinder schreiben Buchstaben bewegungsgerecht.
- Sie finden heraus, dass beim Spüren in einem Zug Teilbewegungen immer besser gelingen.

### Aufwärmen

Die Lehrkraft erzählt die Geschichte von den Nazca-Linien in Peru. Dabei handelt es sich um riesige, in den Boden gekratzte Bilder für die Götter. Sie sind so groß, dass man nur aus dem Flugzeug erkennt, was sie bedeuten. Auf dem Boden sieht man lediglich die Linien und kein Bild. Bei der Projektion dieser oder vergleichbarer Bilder mit dem Beamer spüren die Kinder die Linien zunächst großmotorisch in der Luft mit ausgestrecktem Arm und Zeigefinger nach. Sie erkennen dabei, dass der Anfang und das Ende der Bilder immer ineinander übergehen.

## Aufgabe

Die Lehrkraft verteilt Abzüge der Kopiervorlage auf Seite 49. Zwischen die Vorlage und ein leeres Blatt wird ein Durchschreibpapier gelegt und mit zwei Büroklammern fixiert. Die Kinder spuren das obere Vorlagenbild zunächst mit normalem Druck nach. Die untere Vorlage wird mit mehr Druck gespurt. Nun werden die Ergebnisse betrachtet und gemeinsam reflektiert: Was war z. B. beim exakten Nachspuren wichtig? Was passiert, wenn zu schnell gespurt wird? Wie wirkt sich der Druck auf die Spuren aus? Im Anschluss wird die Vorlage mit untergelegtem leerem Blatt (DIN A4, ohne Durchschreibpapier) auf eine weiche Unterlage gelegt und druckvoll mit der Rückseite eines Fasermalers nachgespurt. Anschließend schraffieren die Lernenden auf dem unteren Blatt ganz vorsichtig mit wenig Druck und mit einem weichen Bleistift über die Druckstelle. Wenn der Druck in beiden Schritten richtig dosiert wurde, bleibt die durchgedrückte Form weiß und kommt durch die schraffierten Ränder zum Vorschein.



## Erweiterung

1. Die Kinder erfinden jetzt selbstständig ähnliche Formen wie auf dem Arbeitsblatt. Diese werden ohne Durchschreiben blattfüllend auf einem DIN-A3-Blatt notiert und so lange wie möglich immer kleiner ineinander geschrieben.

2. Mit geschlossenen Augen versuchen die Kinder, eine Fantasieform so auf dem Papier zu spuren, dass sie am Ende wieder am Ausgangspunkt ankommen. Die Klasse beginnt zunächst mit einfacheren Formen und steigert sukzessive den Schwierigkeitsgrad. Beim Öffnen der Augen kommt es dann zu einem überraschenden Vergleich der inneren Vorstellung mit der tatsächlichen Bewegungsspur.



## Reflexion

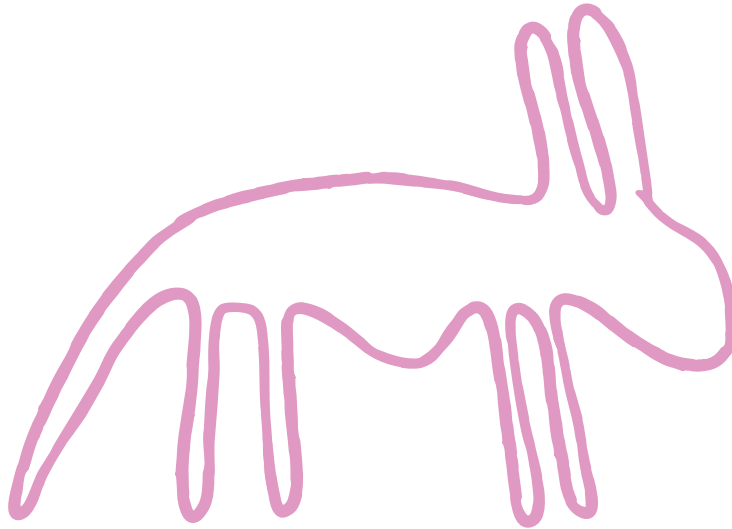
- Sehen die Durchschreib-Zeichnungen aller Kinder gleich aus?
- Was war beim exakten Nachspuren wichtig?
- Schließen die Kinder vom verwendeten Druck auf die Spurenstärke?
- Wie funktioniert die Übung, wenn die Kinder nur aus der Vorstellung spuren?
- Welche Größe bevorzugen die Kinder und warum?
- Was war bei geschlossenen Augen der Unterschied zwischen der vorgestellten Bewegungsspur und dem tatsächlichen Ergebnis?

## Transfer

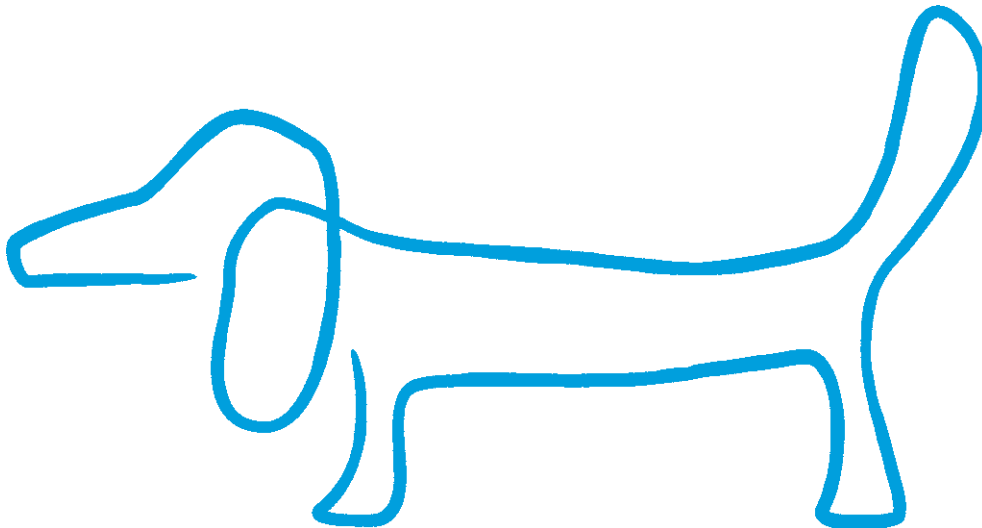
Buchstaben sollen in unterschiedlichen Größen geübt werden. Hierfür wird ein DIN-A4-Blatt diagonal gefaltet, sodass zwei Schreibräume von groß zu klein und von klein zu groß entstehen. Entsprechend den Räumen schreiben die Kinder im zügigen Tempo Buchstaben. Das kann in verschiedenen Farben auf dem gleichen Blatt wiederholt werden. Anschließend falten die Lernenden das Blatt erneut von den Ecken zur Mittellinie. Dadurch ergeben sich auf der Rückseite vier Schreibräume, die wieder zum Zeichnen der Buchstaben dienen.



1. Lege ein Durchschreibpapier unter diese Vorlage und darunter noch ein leeres Papier. Befestige die Blätter mit Büroklammern. Spure die Form mit einem geschlossenen Filzstift nach. Drücke dabei ganz fest auf.



2. Spure nun auch diese Form mit einem geschlossenen Filzstift nach. Verändere diesmal deinen Druck.



3. Wie stark hat sich die Schriftspur durchgedrückt? Vergleiche deine Ergebnisse auf dem untersten Papier mit denen deines Banknachbarn / deiner Banknachbarin!

## 4.1 Große Rennbahnen



### Benötigte Materialien:

- Verschiedene Stifte
- Papier (DIN A3/A4)
- Tafel
- Kreide



### Kurzbeschreibung

Mit der Übung »Große Rennbahnen« übertragen die Lernenden die Bewegungen eines Rennautos auf großmotorische Bewegungsabläufe beim Spuren. Rennbahn-Bilder regen zum fiktiven Durchfahren mit der Hand, zum schnellen Spuren mit dem Stift und zum Konstruieren eigener Fantasierennstrecken an.

### Kompetenzen

- Die Kinder erklären, an welchen Stellen langsam oder schnell gefahren werden kann.
- Sie transferieren diese Geschwindigkeitsveränderungen auf das Spuren auf Papier.
- Sie finden für sich heraus, wie mit dem Stift die Geschwindigkeit verändert werden muss, damit die Begrenzungslinien nicht überspurt werden.
- Sie finden beim Schreiben von Buchstaben heraus, an welchen Stellen man zügig spuren kann und an welchen Stellen die Geschwindigkeit stoppt.



### Mögliche thematische Einbettung

Die Lehrkraft zeigt das Bild eines kleinen Jungen in einem Gokart. Die Kinder äußern ihre Vermutungen, wer der Junge ist. Anschließend hören sie die Geschichte des Jungen Hannes. Er ist der Urenkel des großen Rennfahrers Hugo Blitz. Hier ein exemplarischer Ausschnitt aus der Lehrererzählung: »Leider ist Hannes' Fahrstil nicht annähernd so gut wie der seines Urgroßvaters Hugo. Jedes Mal scheidet er bei den Rennen vorzeitig aus: Mal ist er zu langsam, mal ist er zu übermütig und kommt von der Fahrbahn ab.« Die Lehrkraft visualisiert eine Rennstrecke. Die Kinder identifizieren die Gefahrenstellen auf der Strecke und reflektieren, worauf der kleine Rennfahrer beim nächsten Mal achten muss.

## Aufgabe

Die Lehrkraft zeichnet mit quer gelegter Kreide an der Tafellängsseite eine einfache Rennstrecke (ca. 7 cm breites Farbband) und markiert Start und Ziel. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern legt die Lehrkraft zuerst die Fahrtrichtung fest. Die anschließende Fahrübung erfolgt zunächst im Stehen vom Sitzplatz aus: Die Kinder decken ein Auge mit einer Hand ab. Der andere Arm wird ausgestreckt und der Startpunkt mit dem Zeigefinger fixiert. Die Kinder fahren die Strecke nun mehrmals in beide Richtungen ab. Dabei soll auch die Geschwindigkeit variieren. Danach analysieren Lehrkraft und Klasse gemeinsam die Streckenführung, z. B.: Wo ist es sinnvoll, Gas zu geben, wo muss gebremst werden? Anschließend gehen die Kinder an die Tafel. Dort soll die Rennbahn nun möglichst schnell – auch in die entgegengesetzte Richtung – durchfahren werden. Die Größe der Rennbahn erfordert, dass die Kinder beim Spuren mitgehen: Der Arm ist abgewinkelt, und das Handgelenk bleibt fest, damit keine Schlangenlinien entstehen. Als Rennautos dienen verschiedenfarbige, im Pfötchengriff gehaltene Kreiden.



## Erweiterung

1. An den Seitentafeln sind nun weitere Rennbahnen in wesentlich kleineren Formaten aufgetragen. Hier können die Heranwachsenden im Stehen und mit beweglichem Handgelenk den Parcours spuren. Das Ziel ist, möglichst schnell nachzufahren, ohne dabei die Fahrbahn zu verlassen. Kinder haben dazu ihre eigenen Ideen, die sich motivierend einbauen und weiterführen lassen.
2. Nach der Übung an der Tafel spuren die Kinder den Parcoursverlauf aus dem Gedächtnis auf einem Blatt (DIN A3/A4) nach und vergleichen diesen anschließend mit dem Originalverlauf.

## Reflexion

- Gelingt die Bewegung aus dem Armgelenk, und bleibt der Arm immer ausgestreckt?
- Was ist die beste Strategie, um möglichst schnell durch den Kurs zu kommen (z. B. bremsen, beschleunigen, den Streckenverlauf merken)?
- Welche Bewegungsverläufe sind leichter, welche schwieriger?
- Merken die Kinder, dass die großen Bewegungen mehr Kraft kosten als die kleinen?
- Warum fällt es den Lernenden leicht, den Streckenverlauf aus dem Gedächtnis auf das Papier zu zeichnen?

## Transfer

Nun werden Buchstaben als Rennstrecke verstanden. Ähnlich wie bei einem Rennwagen kommt auch beim Schreiben von Buchstaben dem Bremsen, dem Beschleunigen und den Pausen eine wichtige Bedeutung zu. Lehrkraft und Klasse suchen gemeinsam einfache geeignete Großbuchstaben (»I«, »J«, »L«, »C«, »G«, »O«, »S«, »Z«) aus, welche die Kinder vorerst auf dem Tisch mit der Hand abfahren. Anschließend malen die Lernenden in Partnerarbeit die gewählten Buchstaben auf einem DIN-A4-Blatt in Form einer Rennstrecke auf. Das Rennen kann nun beginnen: Die Kinder fahren zunächst mit dem Finger, dann mit dem Stift die Buchstaben ab. Sie suchen die beste Strategie, um trotz hoher Geschwindigkeit die Strecke nicht zu verlassen (z. B. Gas geben, bremsen, vorausplanen).

