

# GRAFOMOTORIK – SITZHALTUNG

Damit das Kind eine gesteuerte und flüssige Handschrift entwickeln kann, muss es über eine geeignete Sitzhaltung verfügen.

Die richtige Einstellung der Tisch- und Stuhlhöhe ermöglicht eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung.



## BEACHTEN SIE FOLGENDES

- Rücken: Wird vom Becken her aufgerichtet zu einer geraden Haltung
- Kopf: Ist in gerader Verlängerung der Wirbelsäule
- Schultern: Sind entspannt, symmetrisch, nicht hochgezogen
- Arm: Die Tischplatte sollte so eingestellt sein, dass das Kind die Unterarme ungefähr im rechten Winkel auflegen kann und die Schultern nicht anheben muss
- Knie: Ungefähr im rechten Winkel oder etwas weniger gebeugt
- Füsse: Sind flach auf dem Boden

Zwischendurch kann auch liegend oder kniend am Boden gezeichnet / geschrieben werden. Ein Wechsel der Sitzpositionen ist für die Körperhaltung gesund. Wenn Tisch oder Stuhl nicht einstellbar sind, kann mit Hilfe eines Kissens auf dem Stuhl oder einer Fussbank (z.B. Kiste oder Buch) am Boden die Einstellung verbessert werden. Klemmen Sie dem Kind einen leicht aufgeblasenen Ballon zwischen Rücken und Stuhllehne. So lernt es, die Sitzhöcker gut zu belasten und den geraden Rücken angenehm wahrzunehmen.

## SPIELIDEEN

- Königsübung: Während dem Schreiben wird dem Kind eine Krone oder ein Plüschtier aufgesetzt. Das Kind soll gerade sitzen, so dass die Krone nicht runterfällt.
- Zeitungsfahrt: Das Kind sitzt auf einem Stuhl und bekommt eine Zeitung unter die Füße, eine andere Person zieht den Stuhl des Kindes rückwärts durch den Raum.