



Schuldienst Rottal

Psychomotorik

Oberdorf 5, 6018 Buttisholz

Telefon 041 928 04 24

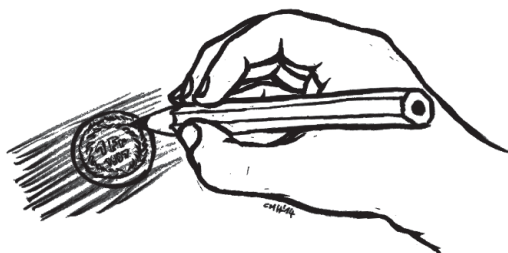
pmt@schuldienstrottal.ch

Kraftanpassung für die Handmotorik

Der Krafteinsatz beim Zeichnen, Basteln und Spielen sollte angemessen sein. Dies erleichtert die Steuerung bei den einzelnen Tätigkeiten und ermöglicht dem Kind locker zu schreiben. Ist der Krafteinsatz, beziehungsweise Schreibdruck zu gross, können Schmerzen in der Hand, den Fingern, dem Arm oder der Schulter entstehen. Ist die Kraftanpassung zu gering, ist z.B. die Schrift schwierig zu lesen und der Schreibfluss, sowie die Strichführung sind beeinträchtigt.

Ideen für den Alltag und Spiele

- Küchenarbeiten: schälen, raffeln, schneiden, mischen
- Mithilfe im Garten: jäten, Samen säen, pflanzen
- Gestalten mit den Händen: drucken, stempeln, kneten, mit Ton arbeiten, Fingerabdrücke mit Farben machen, kleistern, falten
- Spiele wie Jenga, Mikado, Froschhüpfen, Flohspiel, Murmeln / Knöpfe spicken
- Gümmeli an Stift befestigen: zeigt an, wie weit vorne der Stift gehalten werden soll
- Verschiedene Gegenstände paarweise unter einem Tuch verstecken, nun müssen mit den Händen die Paare gefunden werden.
- Daumenkampf: Die beiden Spieler verschränken ihre Finger ineinander, sodass die Daumen nach Oben zeigen. Der Kampf beginnt auf ein Startsignal. Ziel ist es, den Daumen des Gegners mit dem eigenen Daumen nach Unten zu drücken.
- Schneeschuhe: Gezeichnet oder geschrieben wird auf einer weichen Unterlage (Schaumstoff, Styropor, Filz usw.). Bei zu hohem Druck gibt es Löcher, man bricht in den „Schnee“ ein. Somit spürt das Kind, dass es bei weniger Druck keine Löcher im Papier gibt. Als Variation können verschiedene Materialien hinten auf das Blatt geklebt werden, vorne sind verschiedene Strassen eingezeichnet. Nun wird versucht mit dem Bleistift durch die Strassen zu fahren, ohne dass das Blatt reisst.
- Einfarbiges Bild: Mit einem dunklen Farbstift verschiedene Helligkeitsstufen ausprobieren (hell, mittel, dunkel). Ein Ausmalbild mit einer Farbe in verschiedenen Helligkeitsstufen ausmalen. Gemeinsam überlegen, wie sich die Finger bei den verschiedenen Stufen anfühlen



- Münzpresse: Münze unter das Blatt legen, mit Bleistift darüberfahren
- Rennbahn: Eine grosse Acht aufmalen, Kind malt mehrmals nach. Möglichst grosse Bewegungen (A3-Papier)
- Knetball herstellen: Knete oder Sand mit Luftballon umhüllen. Danach kann der Ball bei Verkrampfungen immer wieder in die Hand genommen werden und dient so der Entspannung

Erfahrungsgemäss reagieren die Kinder besser, wenn sie den richtigen Druck selber ausprobieren können. Ganz wichtig ist die Motivation dafür.