

Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit in der Schule



Handreichung für Pädagoginnen und Pädagogen
in Grundschulen

Modul 3

Entstanden im Rahmen des Erasmus+-Projektes
„HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten
in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“



Regierung von Mittelfranken



Regierung von Niederbayern



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Deutsche Bildungsdirektion
Pädagogische Abteilung



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Direzione Istruzione e Formazione tedesca
Ripartizione pedagogica

Version: Heroldsberg, 28. Juli 2020

Autoren: Marianela Diaz Meyer, Manuela Schneider, Margit Ergert

Unter Mitarbeit von: Claudia Albrecht, Mark Bauer-Oprée, Kerstin Detto, Petra Eisenstecken, Judith Endisch, Alexandra Koch, Wolfram Kriegelstein, Sabine Schoberth

Wir danken allen beteiligten pädagogischen Fachkräften sowie Pixabay GmbH für die Bereitstellung der Fotos.

Diese Handreichung wurde im Rahmen des Projektes „HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“ angefertigt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.hs-tutorials.eu.

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Das Projekt wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Handreichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Diese Materialien sind Open Educational Resources. Sie sind freigegeben unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC-ND 4.0 (Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen). Details unter:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Bitte wie folgt zitieren:

Diaz Meyer, Marianela, Schneider, Manuela, Ergert, Margit (2020).

Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit in der Schule. Modul 3. Entstanden im Rahmen des Erasmus+-Projektes „HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“. Heroldsberg.

Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Warum sollen Kinder von Hand schreiben?

Modul 2: Richtig oder falsch? Stifthaltung in der Schule erkennen und fördern

Modul 3: Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit in der Schule

Einleitung	4
Ausgewählte Problembereiche und Praxistipps	5
Körper sinkt in sich zusammen.....	5
Füße hängen in der Luft oder sind versteckt.....	7
Zu langes, eintöniges Sitzen	8
Typischen Problemen bei Linkshändigkeit vorbeugen	10
Zusatzinfo Schulranzen	11
Förder- und Übungsmöglichkeiten.....	12
„Wortspeicher“ als Verbalisierungshilfe	12
Übung „Gleitender Arm“	13
Übung „Reise durch den Körper“	14
Übung „Zeit zum Wechseln“	15
Literatur	17

Modul 4: Visualisierung – Übersichtliche und gut strukturierte handschriftliche Lernunterlagen erstellen

Modul 5: Entwicklung einer leserlichen und flüssigen Handschrift

Modul 6: Angemessener Schreibdruck und ermüdungsfreies Handschreiben

Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit in der Schule



Konzentriertes Arbeiten und „ruhiges“ Sitzen kann durch vielfältige Bewegungsangebote sowie ein dynamisches Wechseln der Körperhaltung unterstützt werden. In dieser Handreichung finden Sie typische Probleme bei der Sitzhaltung sowie praktische Tipps und Übungen zur Förderung dieser Aspekte im Unterricht. Schülerinnen und Schüler erfahren: Wie rund ist mein Rücken, wenn ich sitze? Verstecken sich meine Füße oder nutze ich sie zum stabilen Sitzen? Ist mein ganzer Körper entspannt? Nutze ich lockere Armbewegungen beim Schreiben? Darüber hinaus finden Sie Tipps zur Vorbeugung typischer Schwierigkeiten bei Linkshändigkeit.



„Schreib dich schlau“ – Lernvideos für Vorschule und Grundschule

In kurzen Videotutorials, welche in dem Erasmus+ Projekt „HS-Tutorials: Praktische Module zur Förderung von Schreibfertigkeiten in Schulen und im Übergang Kindergarten – Schule“ erstellt wurden, werden viele Praxistipps und Übungen aus den Handreichungen der sechs Module erklärt und gezeigt. Die während der Corona-Krise selbstgedrehten Videotutorials eignen sich auch gut für das Homeschooling.

Sie finden die Videotutorials unter www.hs-tutorials.eu – zugeordnet zu den jeweiligen Modulen – und auf dem [Youtube-Kanal des Schreibmotorik Instituts](#).

Ausgewählte Problembereiche und Praxistipps

- **Körper sinkt in sich zusammen:** *Der Rücken wird rund, der Oberkörper wird extrem nach vorne bzw. zur Seite geneigt und/oder ist in sich verdreht.*

Langes Sitzen kann anstrengend sein. Der Oberkörper muss permanent aufrecht gehalten werden. Aufgrund mangelnder Körperspannung sinkt der Körper in sich zusammen. Die Schülerinnen und Schüler neigen den Oberkörper weit nach vorne oder zur Seite, um ihn zu entlasten. Diese Verhaltensweisen sind also keine Anzeichen mangelnder Motivation oder Konzentration, sondern vielmehr auf eine muskuläre Ermüdung zurückzuführen. Eine gut ausgebildete Rücken-, Bauch- und Nackenmuskulatur trägt zur Stabilisierung des Oberkörpers bei. Durch abwechslungsreiche Bewegungsangebote kann jeder Schüler und jede Schülerin die genannte Muskulatur fördern.



Darüber hinaus spielt auch das Sitzmobiliar eine wichtige Rolle für eine stabile Sitzposition. Durch falsche oder unergonomische Sitzmöbel (zu kleiner oder zu großer Stuhl, zu niedriger oder zu hoher Tisch) nehmen die Schülerinnen und Schüler eine extrem nach vorne geneigte Sitzhaltung, mit hängenden Schultern und hängendem Kopf, ein. Das Verhältnis zwischen Körpergröße und Sitzhöhe des Stuhls muss beachtet werden. Die richtige Einstellung der Tischhöhe in Bezug zur Körpergröße wirkt Anspannungen in der Schulter entgegen. Sie sollte weder zu hoch noch zu niedrig sein, um beim Schreiben eine lockere Bewegungsführung des Arms aus der Schulter heraus zu ermöglichen. Durch eine langanhaltende Schreibaufgabe kann sich der Oberkörper immer weiter nach vorne neigen. Das Gewicht des Oberkörpers verlagert sich vermehrt auf die Hände und Finger, was zu einem vermehrten Druck auf Stift und Papier führen kann und das Ausführen lockerer Armbewegungen behindert.

Je älter die Schülerinnen und Schüler sind, desto mehr differenzieren sich die Bewegungen und auch die Wahrnehmung über die Stellung der einzelnen Körperteile beim Malen und Schreiben. Bis zum Alter von ca. 3 bis 4 Jahren befindet sich der Arm bzw. Unterarm beim Malen meist noch in der Luft. Bei Schülerinnen und Schülern sollte der Unterarm auf dem Tisch aufliegen. Hierdurch werden die feinen Bewegungen der Finger sowie das seitliche Gleiten des Arms beim Schreiben erleichtert.



Praxistipps zur Verbesserung der Körper- und Sitzhaltung

Schattenbild: Mithilfe einer seitlichen Videoaufnahme oder eines Schattenbildes (hierzu den Schüler/die Schülerin vor einem weißem Karton, Papier oder Bettuch postieren, dieses mit einer Lampe beleuchten und den Schatten fotografieren oder nachzeichnen) können die Schüler und Schülerinnen ihre eigene Körper- und Sitzhaltung beobachten, reflektieren und gegebenenfalls anpassen. Unter folgendem Link finden Sie Übungsbeispiele, wie Kinder unter Zuhilfenahme einer Dokumentenkamera durch „Beobachten – Wahrnehmen – Ändern – Erinnern“ die richtige Sitz- und Stifthaltung unkompliziert lernen können:

<https://www.elmoeurope.com/index.php/de-de/elmo-kennenlernen/aktion-handschreiben-2020>

Anpassung der Stuhlgröße: Schulstühle, die sich stufenlos in der Höhe verstellen lassen und mit beweglicher Sitzfläche und Rückenlehne ausgestattet sind, verbessern die Durchblutung des Körpers. Wenn das Sitzmobiliar die Verstellbarkeit nicht zulässt, sollte ca. zweimal im Jahr überprüft werden, ob Stühle aus unterschiedlichen Klassenstufen bzw. Gruppenräumen für größere und kleinere Schüler und Schülerinnen geeigneter sind.



Der Stuhlkantensitz kann für begrenzte Zeit eingenommen werden, um die Aufmerksamkeit durch eine sehr bewusst eingenommene, aufrechte Sitzhaltung zu fördern:

- Die Füße stehen mit Gewichtsübernahme fest auf dem Boden.
- Das Gesäß rutscht auf der Sitzfläche des Stuhls weit nach vorne.
- Der Bauch berührt leicht die Tischplatte.
- Die Oberschenkel fallen leicht nach vorne ab.
- Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und der Rücken ist gerade.
- Die Schultern sind locker und die Unterarme liegen auf dem Tisch.

Aber auch hier gilt: Sitzposition immer wieder ändern und langes, eintöniges Sitzen vermeiden.



Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur: Für Kinder im Schulalter werden 1 bis 3 Stunden freie Bewegungsangebote pro Tag sowie ein gezieltes Sportangebot empfohlen. Gewählt werden sollten Aktivitäten, die den Schülerinnen und Schülern Spaß machen und die Motivation für Bewegung fördern. Vielfältige Übungen und Anregungen, z.B. zum spielerischen Kämpfen/Ringen, Partnerübungen für den Schultergürtel aber auch klassische Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur finden Sie unter <http://www.kidcheck.de/uebungen.htm>.

- 📖 Literaturtipp: Larsen, C., Miescher, B., Dommitzsch, D. (2009): Starker Rücken – starkes Kind (mit 32 Übungen). Trias Verlag
- 📖 Literaturtipp: Fleiß, O., Fleiß, H., Holzer, H., Ritter, G. (2012): Haltungstraining für Kinder – Haltung, Wirbelsäule und Koordination bei Volksschulkindern. Verlag Brüder Hollinek

Übungen zur Körperwahrnehmung und -spannung: Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen, Fantasiereisen, autogenes Training, Yoga oder andere Formen von Entspannungstraining eignen sich auch zur Wahrnehmung und eigenständigen Korrektur von hochgezogenen Schultern, verkrampfter Hände und Finger. Bei konkreter Anleitung und regelmäßiger Wiederholung der Übungen kann die Erfahrung auch in angespannten Situationen abgerufen werden.

Der folgende Link enthält detaillierte Erläuterungen zur Progressiven Muskelentspannung und zum Entspannungsverfahren der Phantasiereise sowie kindgerecht aufgearbeitete Geschichten zur Durchführung mit Schülerinnen und Schülern. Müller, M. (2013): Entspannung im Schulalltag. Download unter: https://www.sport.kit.edu/foss/download/3TVM_Sportlehrertag_Praesentationen_Entspannung_im_Schulalltag2.pdf (abgerufen am 20.01.2020)

- 📖 Literaturtipp: Reimann, A. (2016): Auch ein Fröschlein braucht mal eine Pause: Praxisbuch: Entspannungsgeschichten für Kinder. Asthor-Verlag

- **Füße hängen in der Luft oder sind versteckt:** *Ein Fuß bzw. beide Füße stehen nicht auf dem Boden. Sie werden um das Stuhlbein gewickelt oder verschwinden unter dem Gesäß.*

Eine stabile Sitzposition einzunehmen fällt leichter, wenn beide Füße auf dem Boden stehen. Ist die Sitzhöhe des Stuhls im Verhältnis zur Körpergröße zu hoch, hängen die Füße in der Luft. Um den Oberkörper unter diesen Bedingungen länger in einer stabilen Sitzposition halten zu können, werden die Füße um das Stuhlbein gewickelt oder der Schüler oder die Schülerin setzt sich mit dem Gesäß auf einen oder sogar auf beide Füße. Im ersten Fall kommt es dann zu einer asymmetrischen (seitlichen) Rumpfhaltung. Verschwinden beide Füße unter dem Gesäß, neigt sich der Oberkörper weiter als notwendig nach vorne. Beide beschriebenen Sitzpositionen eignen sich nicht für längeres Sitzen.



Des Weiteren ist auf eine ausreichende Beinfreiheit zu achten. Diese kann durch Schubladen, Fächer oder Ähnliches unter dem Tisch eingeschränkt sein.



Praxistipp „Schuhkarton, Plastikdeckel und Co.“

Bei nicht höhenverstellbaren Stühlen können ein Schuhkarton, eine alte Holzschublade, ein stabiler Plastikdeckel, ein Stapel Bücher/alte Telefonbücher u.v.m. als einfache Fußstütze dienen. So wird die Möglichkeit geschaffen, die Füße mit Gewichtsübernahme auf der Unterlage abzustellen. Eine individuell angepasste Sitzposition unterstützt nachgewiesenermaßen auch die Aufmerksamkeit.



- **Zu langes, eintöniges Sitzen:** Schüler oder Schülerinnen rutschen ständig auf dem Stuhl hin und her und wirken unkonzentriert.

Kinder verbringen mit Beginn der Schulzeit deutlich mehr Zeit ihres Tages sitzend. Laut einer Studie der Universität Heidelberg aus dem Jahr 2017 verbringen Grundschüler an Werktagen etwa 10 Stunden ihrer Wachzeit sitzend, v.a. auch während der Schulzeit. Mit steigender Klassenstufe nimmt die Sitzzeit weiter zu.

Langes, eintöniges Sitzen belastet die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur. Langfristig können Haltungsschwächen oder Haltungsschäden entstehen, die zu Rückenschmerzen führen. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung können Kinder im Alter zwischen 5 und 9 Jahren höchstens 10 Minuten ruhig sitzen, 15 Minuten sind es bei den 10- bis 12-Jährigen und 25 Minuten bei den 13- bis 18-Jährigen. Daher ist es verständlich, wenn sie im Unterricht nach einer gewissen Zeit anfangen, unruhig zu werden, ständig auf dem Stuhl hin- und her rutschen oder anfangen, mit kleinen Gegenständen in ihren Händen zu spielen. Dadurch entsteht der Eindruck von mangelnder Konzentration und Aufmerksamkeit.

Bereits durch kleine Bewegungsimpulse können Lehrkräfte dazu beitragen, die Anforderungen an konzentriertes Lernen mit dem Bedürfnis nach körperlicher Bewegung in Einklang zu bringen. Die erlaubten Positionswechsel sollten vorher gemeinsam in der Klasse besprochen werden.



Praxistipps für Bewegungsimpulse im Klassenraum

Dynamisches Sitzen: Bereits „minimale Haltungsveränderungen“ beim Sitzen (z.B. Gewichtsverlagerung und Druckentlastung) reduzieren die Belastungen auf den Körper bei längerem Sitzen.

- Dreh- und kippbare Stühle ermöglichen einen fließenden Wechsel zwischen der vorderen, hinteren und seitlichen Sitzposition.
- Auf herkömmliche Stühle können Sie Keilkissen oder Luftkissen legen.
Zu beachten: Diese Kissen sollten nur etwa 45 Minuten zum Einsatz kommen und nicht bei Aufgabenstellungen, die eine erhöhte Konzentration erfordern, verwendet werden. Für etwas muskelschwächere (im Rumpf instabilere) Kinder kann das Ausbalancieren auf dem Luftkissen nämlich bereits eine Art Training sein und ist deshalb vor allem in der Anfangszeit des Einsatzes ggf. vermehrt aufmerksamkeitsbindend.



Auf ihrer Website informiert die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung unter anderem über geeignetes Mobiliar in Klassenräumen und sinnvolle Haltungswechsel:

<https://www.sichere-schule.de/lernraumunterrichtsraum/lernraum-unterrichtsraum/moblierung> (abgerufen am 20.1.2020)

Wechsel von Sitzen-Liegen-Stehen: Schülerinnen und Schülern sollten ihre Arbeitsposition möglichst oft selbst wählen können, denn abwechslungsreiche Ausgangspositionen fördern langfristig die Gesundheit der Kinder:

- Lassen Sie Wechsel zwischen einer aufrechten und entspannten Haltung zu.
- Stellen Sie unterschiedliche Arten von Sitzgelegenheiten zur Verfügung, z.B. große Sitzkissen, Stühle mit und ohne Armlehnen oder Hocker ohne Rückenlehnen.
- Bestimmte Aufgaben kann man sowohl im Sitzen als auch im Stehen und sogar liegend durchführen (z.B. Lesen oder Vorlesen).



Bewegungsangebote einbauen: Konkrete Anregungen zu Bewegungsspielen ab dem Schulalter sowie eine Erläuterung zu einzelnen Sportarten finden Sie auf der Website der Physiotherapeutin und Journalistin Petra Frank unter folgendem Link:

<http://www.kindersport-info.com/kinder-sport-bewegungsspiele.html> (abgerufen am 20.1.2020).

- **Typischen Problemen bei Linkshändigkeit vorbeugen:** *Eine günstige Entwicklung der Schreibmotorik und Stifthaltung von Anfang an unterstützen*

Linkshänder haben es in unserer auf Rechtshänder ausgerichteten Welt nicht leicht: verwischte Tinte beim Schreiben, das falsche Arbeitsmaterial oder Apparaturen, die so angelegt sind, dass sie mit dem rechten Arm bedient werden. Im Allgemeinen unterscheiden sich die Bewegungsausführungen von linkshändigen Personen nicht von denjenigen, die mit der rechten Hand schreiben oder malen. Bei ungünstiger Ausgangslage wie beispielsweise einem gebeugten Handgelenk (im Sinne einer Hakenhaltung des Handgelenks) oder ungünstiger Sitz- und Stifthaltung kann sich dies jedoch in einem erhöhten Druck auf den Stift oder in Verkrampfungen der Finger auswirken. Insofern spielt hier die richtige Positionierung am Tisch und insbesondere die Blattneigung eine wichtige Rolle. Typischen Schwierigkeiten von Linkshändern kann durch die Berücksichtigung einfacher Hinweise von Anfang an vorgebeugt werden.



Praxistipps bei Linkshändigkeit

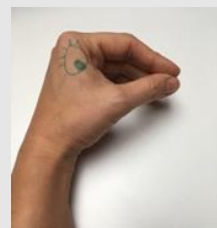
Linker Sitzplatz für Linkshänder:

Beim Schreiben sollte der Schüler oder die Schülerin nicht rechts, sondern links neben einem Rechtshänder sitzen, da ansonsten beide Kinder in ihrer Bewegungsfreiheit sowie der Arbeitsplatzorganisation eingeschränkt werden.



Blattneigung: Das Blatt sollte ca. 30° bis 40° nach rechts gelegt werden, d.h. die linke Ecke des Blattes zeigt nach oben, die rechte nach unten. Zur Orientierung kann der Neigungswinkel mit farbigem Klebeband auf den Tisch aufgeklebt werden. Beim Schreiben darauf achten, dass die linke Hand **unterhalb** der Zeile liegt, während die rechte Hand das Blatt am rechten Rand in Höhe der Zeile, auf der das Kind schreibt, festhält.

Glückliche Gans: Zur besseren Wahrnehmung der eigenen Handgelenkhaltung beim Schreiben eignet sich folgende spielerische Gedankenstütze: Der Schüler bzw. die Schülerin (oder ein Erwachsener) malt sich ein Auge auf das erste Gelenk des Zeigefingers der Schreibhand. Die Hand nimmt beim Halten eines Stifts die Form einer Gans ein. Zeigt der Schnabel der Gans nach unten (stark gebeugtes Handgelenk i.S. einer Hakenhaltung), sieht man eine traurige Gans. Wenn die Gans glücklich schaut (mit dem Schnabel nach oben), ist die Handgelenkhaltung für das Schreiben optimal. Die ausführliche Übung „Wie halte ich mein Handgelenk beim Kritzeln und Schreiben?“ finden Sie in der Handreichung Modul 1 für die Grundschule.



- ▶ Das Videotutorial zum Praxistipp finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=yc-QJHpNp6I>

Gestaltung der Arbeitsblätter: Beim Abschreiben von Buchstaben bzw. Zahlen, die nur rechts am Blattrand stehen, empfiehlt es sich, diesen zunächst auf die linke Seite zu schreiben, sodass er nicht beständig von der linken Hand verdeckt wird. Zugleich kann eine obere Linie als Orientierung beim Schreiben eingesetzt werden. Noch besser ist es, wenn Sie eine Variante für Linkshänder anbieten, bei der die Zahlen bzw. Buchstaben, die abgezeichnet werden sollen, auf der rechten Seite stehen.




Zusatzinfo Schulranzen

Gerade zu Beginn der Schulzeit stellt sich die Frage, welcher Schulranzen oder welche Büchertasche die richtige für den Schüler oder die Schülerin ist. Besonders der richtige Sitz auf dem Rücken und das eventuell zu hohe Gewicht und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes machen Eltern sorgen.

Ein gut gepackter und nicht zu schwerer Schulranzen, der korrekt auf dem Rücken getragen wird, kann aktivierend für die Muskulatur sein. Die lange Zeit gültige DIN-Norm besagt, dass der Schulranzen nicht über 10 Prozent des Körpergewichts des Schülers oder der Schülerin liegen soll. Diese Angabe ist mittlerweile veraltet. Eine im Saarland 2009 durchgeführte Studie führt an, dass der Ranzen erst ab über 17 Prozent des Körpergewichts eine Belastung darstellen kann. Die Forscher argumentierten, dass die Kinder durchschnittlich einen Schulweg von ca. 12 Minuten zu Fuß zurücklegen. In dieser kurzen Zeit können keine gravierenden Schädigungen durch einen zu schweren Schulranzen hervorgerufen werden.

Als entscheidender, gesundheitsfördernder Aspekt ist vor allem die Tragweise des Schulranzens zu sehen. Der Ranzen sollte auf dem oberen Bereich der Wirbelsäule aufliegen. Ungünstig dagegen ist es, den Ranzen auf nur einer Schulter oder in der Hand zu tragen.

Unter folgendem Link finden Sie Empfehlungen, welche Eigenschaften von Schulranzen beim Kauf beachtet werden sollten (DIN-Normen von Schulranzen <https://www.schultaschen-ratgeber.info/ratgeber/> (abgerufen am 20.1.2020)).

 Literaturtipp: Nolte, K. (2009) Packesel – Nein Danke. Kindern den Rücken stärken. Verlag Modernes Lernen



Förder- und Übungsmöglichkeiten

➤ „Wortspeicher“ als Verbalisierungshilfe

Der folgende Wortspeicher enthält eine Sammlung von zentralen Schlüsselbegriffen, die in der Handreichung thematisiert werden. Er ist als Anregung gedacht, die Begriffe mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam zu besprechen und deren Bedeutung zu reflektieren. So erarbeiten Sie in Ihrer Klasse eine gemeinsame Sprache bzw. ein gemeinsames Verständnis für die Begrifflichkeiten und Themen, die anhand der Praxistipps und Übungen im Unterricht aufgegriffen werden

Der Wortspeicher kann als Plakat an die Wand geklebt oder auch an die Tafel geschrieben werden, als Mind-Map ausgearbeitet oder mit geeigneten Bildern, auf denen der Sachverhalt zu sehen ist, illustriert werden.

- ✓ *Händigkeit (Rechtshänder/Linkshänder)*
- ✓ *entspannte Haltung (z.B. lockere Schultern)*
- ✓ *aufrechte Haltung*
- ✓ *angespannte Haltung*
- ✓ *Körperwahrnehmung*

➤ Übung „Gleitender Arm“

(© Schreibmotorik Institut e.V. Mit freundlicher Genehmigung des Schreibmotorik Instituts aus dem Projekt „Kritzelpate“)

Das Videotutorial zur Übung finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=e7O18u6PrZ8>

Ziel:

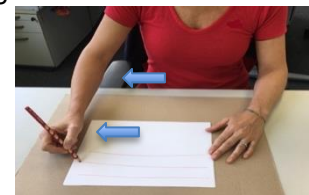
Die Kinder sollen erfahren, dass die Mal- und Schreibbewegungen aus dem ganzen Arm heraus erfolgen. Die seitliche Bewegung erfolgt aus der Schulter heraus und nicht aus dem Handgelenk oder Ellenbogen. Dazu muss der Unterarm der Schreibhand frei beweglich sein. Die Kinder dürfen sich nicht mit ihrem ganzen Körpergewicht auf dem Schreibarm abstützen.

Material:

Weißes Papier, verschiedene bunte Stifte

Durchführung:

- Jeder Schüler und jede Schülerin bekommt ein Blatt Papier und zerreißt es in mehrere kleine Teile, zerknüllt diese und legt sie vor sich auf den Tisch.
- Nun nimmt jedes Kind eine ergonomisch sinnvolle Sitzhaltung ein und verteilt die zerknüllten Papierschnipsel über die ganze Armlänge auf der Außenseite des Schreibarms.
- Leiten Sie die Schüler und Schülerinnen nun an, den Papierhaufen zur Seite (nach außen) zu schieben. Dabei sollen sie sich mit so viel Druck wie möglich auf den Unterarm der Schreibhand aufstützen.
- Nach dieser anstrengenden Armbewegung soll nun der Arm ganz locker aufliegen. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein.
- Die Papierschnipsel werden erneut zur Seite gewischt. Die leichte Bewegung soll aus der Schulter kommen, der Ellenbogen bewegt sich in einer Linie mit der Hand – seitlich weg vom Körper.
- Wiederholen Sie das Erlebnis der leichten Armbewegung einige Male.
- Übertragen Sie diese Bewegung nun auf das Schreiben: Die Schüler und Schülerinnen nehmen einen Stift in ihre Schreibhand und legen ein weißes Blatt im Querformat vor sich auf den Tisch. Sie zeichnen mit leichtem Auflegen des Unterarmes gerade oder geschwungene Linien über die ganze Breite des Blattes. Dabei bewegt sich der ganze Arm inklusive Ellenbogen vom Körper weg. Die nichtschreibende Hand fixiert das Blatt.



Tipp:

- Achten Sie darauf, dass bei den seitlichen Armbewegungen stets der ganze Unterarm, das Handgelenk und die Hand auf dem Tisch aufliegen.
- Linkshänder schieben die Papierschnipsel mit dem linken Arm in Schreibrichtung weg.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Kannst du mit viel Gewicht auf dem Arm die Papierschnipsel richtig wegschieben?
- Wie fühlt es sich an, wenn du dich mit viel oder wenig Körpergewicht auf dem Schreibarm abstützt?
- Welche Haltung ist für dich weniger anstrengend? Mit welcher Methode kannst du länger ohne Ermüdung schreiben?

➤ Übung „Reise durch den Körper“

Das Videotutorial zur Übung finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=toEeJJ1832w>

Ziel:

Die Übung dient der Entspannung der Muskulatur sowie der Schulung der Körperwahrnehmung. Ziel ist es, dass die Kinder einzelne Körperteile bewusster wahrnehmen und dadurch in die Lage versetzt werden, selbstständig Korrekturen einer ungünstigen Haltung, wie beispielsweise angespannte, hochgezogene Schultern oder das „Verstecken der Füße“, zu bemerken und eine günstige, entspannte Haltung einzunehmen.

Material:

Ein Stuhl pro Kind (der Stuhl steht frei im Raum) – eventuell einen Stuhlkreis bilden

Durchführung:

- Die Schüler und Schülerinnen sitzen ohne Schuhe entspannt auf ihrem Stuhl. Wer mag, schließt die Augen.
- Die Reise beginnt am linken Fuß: „Wir wackeln mit den Zehen vor und zurück – 1-mal, 2-mal, 3-mal. Jetzt sind sie ganz still. Wir bewegen den ganzen Fuß vor und zurück – 1-mal, 2-mal, 3-mal. Jetzt steht er ganz still. In unserer Vorstellung wandern wir das linke Bein nach oben. Hier warten wir einen Moment. Fühlt sich das linke Bein nun ein bisschen anders an? Ein bisschen wärmer oder schwerer als das rechte?“
- Wir wiederholen das gleiche auf der rechten Seite. Nun gehen wir nach oben zu den Armen. Zuerst zum linken Arm, wandern von den Fingerspitzen langsam in unserer Vorstellung nach oben, machen eine kurze Pause und spüren nach. Das gleiche wiederholen wir rechts.
- Im nächsten Schritt werden verschiedene Körperpositionen in extremen Stellungen im Sitzen ausprobiert. Die Schüler und Schülerinnen beugen sich beispielsweise mit dem Oberkörper ganz weit nach vorne und machen dabei ihren Rücken ganz rund. Die Beine bleiben zusammen, die Füße stehen fest auf dem Boden. Die Position wird ca. 5 Sekunden gehalten. Wie fühlt sich das an? Wie nehme ich meinen Rücken, meinen Bauch wahr?
- Aus dieser Position langsam lösen und die Wirbelsäule ganz langsam wieder aufrichten, bis man wieder in aufrechter, gerader Haltung sitzt – dabei kann man versuchen, ob es gelingt jeden einzelnen Wirbel der Wirbelsäule zu spüren.



Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie kannst du selbst spüren, wann deine Sitzposition gut ist?
- Wann empfindest du eine Sitzhaltung als unangenehm? (Es kann von der Lehrkraft z.B. darauf hingewiesen werden, dass die Atmung aus dieser Position erschwert ist.)
- Was gehört zu einer guten Sitzposition? (Die Füße stehen fest und flach auf dem Boden, beide Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche auf und bilden mit den Unterschenkeln einen 90° Winkel; dabei sind die Kniekehlen frei und berühren nicht die Sitzfläche. Die Schultern sind entspannt und die Unterarme liegen auf dem Tisch. Eine Rückenlehne unterstützt die Schultern sowie das Becken. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und der Oberkörper gerade – der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und ist mittig ausgerichtet.)
- Wie gelingt es dir, dich selbst zu erinnern, deine Sitzhaltung zu verändern?

➤ Übung „Zeit zum Wechseln“

▶ Das Videotutorial zur Übung finden Sie hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=3ASCjT3iGAE>

Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler sollen mithilfe dieser Übung ein Bewusstsein für regelmäßige, kleine Veränderungen der eigenen Sitzposition entwickeln. Als Empfehlung gilt, dass eine Sitzposition bereits nach 4 bis 8 Minuten verändert wird. Damit sind jedoch keine großen Bewegungs- oder Handlungsveränderungen gemeint, sondern es sollte gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen ein Bewusstsein erarbeitet werden, zu welchem Zeitpunkt und wie sie ihren Sitz verändern können.

Material:

- ein Stuhl pro Kind und Tisch
- Heft bzw. Papier und Stifte zum Schreiben
- ein Gong oder ein anderes akustisches Signal
- ein kurzer, einfacher Text als Abschreibvorlage

Durchführung:

Partnerübung – die Händigkeit beachten!

- Jede Schülerin/jeder Schüler hat einen Partner. Einer der beiden Partner führt die Bewegungen im Sitzen aus, während der andere als Kontrolleur darauf achtet, dass sein Partner in der vorgesehenen Sitzposition verbleibt. Der Kontrolleur gibt seinem Partner einen Hinweis (akustisch oder visuell), sobald dieser mit dem Oberkörper z.B. zu weit nach vorne oder wieder zurück in die Mitte kommt.
- Zu Beginn sitzen alle Schülerinnen und Schüler in gerader Haltung, mit dem Gesäß auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche ihres Stuhls an einem Tisch. Die Schultern sind locker, die Ellenbogen liegen auf dem Tisch. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Derjenige, der die Bewegung ausführt, beginnt nun aus dieser Position sein Gewicht auf die linke Gesäßhälfte zu verlagern – immer noch so, dass beide Arme mit den Ellenbogen auf dem Tisch liegen können. Nun beginnen die Schülerinnen und Schüler aus dieser Position heraus mit dem Abschreiben eines sehr einfachen, bekannten Textes. Nach 1 bis 3 Minuten leitet ein Signal durch die Lehrkraft den Positionswechsel ein: Der Stift wird zur Seite gelegt.
- Von der linken Seite wird das Gewicht nun wieder langsam in die Mitte verlagert. Während des Positionswechsels wird nicht gemalt oder geschrieben. In der Mitte angekommen schreiben die Schülerinnen und Schüler aus dieser Position heraus – 1 bis 3 Minuten. Auch hier kontrolliert der Partner die Sitzposition und gibt das vereinbarte Signal, sobald eine Veränderung zu beobachten ist.
- Die gleiche Übung wird zur rechten Seite wiederholt.
- Es kann vereinbart werden, dass ein akustisches Signal, welches von der Lehrkraft in unregelmäßigen Abständen präsentiert wird, die Schüler und Schülerinnen zur Veränderung ihrer Sitzhaltung im Schulalltag bzw. im Unterricht auffordert.



Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie fühlt es sich an, wenn man aus einer extrem seitwärts geneigten Position heraus schreibt?
- Ist es danach leichter, wieder zur Mitte zurückzufinden?
- Was machen die Füße, die Schreibhand, die Nicht-Schreibhand, wenn das Gewicht zur Seite verlagert ist bzw. wenn der Körper in der Mitte ruht?

Literatur

- Benden, M./Pickens, A./Shipp, E./Perry, J./Schneider, D. (2013): Evaluating a school based childhood obesity intervention for posture and comfort. In: Health, 05 (08), S. 54–60.
- Castellucci, I./Arezes, P. M./Molenbroek, J. F. M. (2014): Applied anthropometrics in school furniture design: Which criteria should be used for standardization?. In: 5th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics, Kraków, Poland, S. 1030–1040.
- Castellucci, H. I./Arezes P. M./ Molenbroek, J. F. M./de Bruin, R./Viviani, C. (2017): The influence of school furniture on students' performance and physical responses: Results of a systematic review. In: Ergonomics, 60 (1), 93–110.
- Cheng, H. Y. K./Lien, Y. J./Yu, Y. C./ Ju, Y. Y./Pei, Y. C./Cheng, C. H./Wu, D. B. C. (2013): The effect of lower body stabilization and different writing tools on writing biomechanics in children with cerebral palsy. In: Research in developmental disabilities, 34 (4), S. 1152-1159.
- Fürholzer, W./Diaz-Meyer, M. (2019): Lockere Schreibbewegungen und Freude am Experimentieren. Beobachten – Wahrnehmen – Ändern – Erinnern. In: Praxis der Psychomotorik. Vol. 1 (2019) S. 48–54.
- Koebke, J. (2008): Aspekte der Fingerbeweglichkeit. In: Der Orthopäde, 37 (12), S. 1152–1158.
- Hinckson, E./Salmon, J./Benden, M./Clemes, S. A./Sudholz, B./Barber, S. E./Aminian, S./Ridgers, N. D. (2016): Standing classrooms: research and lessons learned from around the world. In: Sports medicine, 46 (7), S. 977–987.
- idw – Universität des Saarlandes (2009): „Schaukelstuhl“ lässt Schüler besser lernen. Studie: Kinder arbeiten konzentrierter und ausdauernder. Zugriff am [15.11.2019] unter <https://www.scinexx.de/news/technik/schaukelstuhl-laesst-schueler-besser-lernen>
- Huber G./Köppel M (2017): Analyse der Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 4 und 20 Jahren. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 68 (4), S. 101–106.
- Noda, W./Tanaka-Matsumi, J. (2009): Effect of a classroom-based behavioral intervention package on the improvement of children's sitting posture in Japan. In: Behavior modification, 33 (2), S. 263–273.
- o.A. (o.J.): Der Ranzen darf ruhig etwas schwerer sein. Zugriff am [08.12.2019] unter http://www.kidcheck.de/ergebn_f14.htm
- o.A. (o.J.): Die Schulranzen DIN 58124 für mehr Sicherheit – ein gutes Kaufargument. Zugriff am [15.04.2020] unter <https://www.schultaschen-ratgeber.info/ratgeber/die-schulranzen-din-58124-fuer-mehr-sicherheit/>
- Pade, M./Lieberman, L./Sopher, R. S./Ratzon, N. Z. (2018): Pressure distributions on the chair seat and backrest correlate with handwriting outcomes of school children. In: Work, 61 (4), S. 639–646.
- Rütten, A/Pfeifer, K. (Hg.) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Zugriff am [05.12.2019] unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale_Empfehlungen_fuer_Bewegung_und_Bewegungsfoerderung-2016.pdf
- Salata, S./Diaz-Meyer, M. (2020): Stifthaltung und Schreibprobleme – Strukturierte Vorgehensweise zur Beurteilung von Schreibproblemen. In: Praxis Ergotherapie. Vol. 2 (2020) S. 103–108.
- Sattler, B. (2007): Das linkshändige Kind in der Grundschule. Donauwörth: Auer Verlag.
- Sattler, B. (2015): Das linkshändige Kind - seine Begabungen und seine Schwierigkeiten. Donauwörth: Auer Verlag.
- Sattler, B./Marquardt, C. (2010): Motorische Schreibleistung von linkshändigen und rechtshändigen Kindern in der 1. bis 4. Grundschulklasse. In: Ergotherapie und Rehabilitation. Vol. 1&2 (2010) S. 1–12.
- Schreibmotorik Institut e.V. (2017 a). Schreiben lernen – das schaff' ich mit links! Ratschläge für linkshändige Kinder. Zugriff am [27.10.2020] unter

<http://www.schreibmotorik-institut.com/index.php/de/fakten-und-tipps/fachwissen/558-schreiben-lernen-das-schaff-ich-mit-links-ratschlaege-fuer-linkshaendige-kinder>

Szczygiel, E./Zielonka, K./Mętel, S./Golec, J. (2017): Musculo-skeletal and pulmonary effects of sitting position – a systematic review. In: Annals of agricultural and environmental medicine, 24 (1), S. 8–12.

Smith-Zuzovsky, N./Exner, C. E. (2004): The effect of seated positioning quality on typical 6- and 7-year-old children's object manipulation skills. In: American journal of occupational therapy, 58 (4), S. 380–388.

Vasterling, A./Weiland, G./Sattler, B. (2011): Linke Hand - rechte Hand: Ein Ratgeber zur Händigkeit. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.

Winter, B. (2017): "Komm, das schaffst Du!": Aufmerksamkeitsprobleme und ADHS. Ergotherapeutische Alltagshilfen für mehr Konzentration, Selbständigkeit, Selbstvertrauen. Stuttgart: TRIAS.