

Infoblatt Stifthaltung

Warum ist eine angemessene Stifthaltung wichtig?

Den Stift im sogenannten 3-Punkt-Griff zu halten, hat sich als besonders effizient und ökonomisch erwiesen. Manche Kinder und Erwachsene greifen mit vier oder gar fünf Fingern, einige richten den Stift steil in die Luft, andere krümmen ihr Handgelenk zu stark oder überstrecken das vorderste Gelenk ihres Zeigefingers. Ein gewisser Teil kann ohne Schwierigkeiten den Schul- und Arbeitsalltag bestehen, bei anderen fällt jedoch ein unleserliches und unflüssiges Schriftbild auf, Nackenschmerzen sind die Folgen oder das ausdauernde Schreiben (Druckstellen an den Fingern) kann beeinträchtigt sein. Besonders im Vorschulalter bietet sich durch einfache Hilfestellungen und Hilfsmittel die Möglichkeit, das Kind zu einer ökonomischen Haltung zu bewegen.

Was ist eine physiologische Stifthaltung?

Daumen und Zeigefinger greifen den Stift wie eine Zange; dabei liegt er auf dem Mittelfinger auf. Das Stiftende zeigt nicht steil nach oben, sondern ruht in der Daumenmulde. Der Ringfinger und der kleine Finger sind leicht gebeugt und der Unterarm sowie das Handgelenk ruhen leicht auf dem Tisch.

Welche Möglichkeiten zur angemessenen Stifthaltung gibt es?

Gedächtnisbrücken

1. Die drei Freunde: Bei Griffhaltung mit 4 oder 5 Finger. Der Zeigefinger, der Mittelfinger und der Daumen sind 3 gute Freunde, die zusammen den Stift halten. Das Greifen nach dem Stift sieht damit aus wie ein Krokodil.
2. Der Trick mit dem Punkt: Wenn der Mittelfinger auf dem Zeigefinger liegt und den Stift nicht unterhalb mitführt, kann ein Punkt zwischen dem Fingernagel und dem äußersten Gelenk des Mittelfingers gemalt werden. Dieser Punkt muss sich nun unter dem Stift verstecken.
3. Die Hilfe-Kugel: um einem Griff vorzubeugen, bei dem der Ringfinger und / oder der kleine Finger beteiligt sind, sowie wenn diese Finger gestreckt oder abgewinkelt werden, hat sich folgende Technik bewährt: eine kleine Perle zwischen den kleinen Finger und den Ringfinger klemmen, nun die Hand schließen und mit den „richtigen“ drei Fingern den Stift nehmen. Die Perle muss von Ringfinger und Kleinem Finger gehalten werden.
4. Der müde Stift: Wenn der Stift beim Schreiben oder malen steil in die Luft zeigt, kann als Hilfe ein Bett in die Daumenmulde gemalt werden. Nun ist der Stift müde und muss sich hinlegen.

Nicht verbessern!

- Wenn man sieht, dass das Kind nicht die optimale Stifthaltung hat, kann man das Kind einfach an die jeweilige Gedächtnisbrücke (was machen denn die drei Freunde, müssen wir einen neuen Punkt malen, ...) erinnern und umgeht dabei Sätze wie: „Halt mal den Stift richtig“, was schnell zu einer ablehnenden Haltung gegenüber dem Malen oder Schreiben führt.

Stifte, Stifthilfen, Tipps und Tricks

	WEDO Schreibhilfe
	eduplay ergonomischer Stiftehalter
	Schreibhilfe Jumbo
	grossover grip
	Softstic oder Schreibwurst
	Dicke, dreikantige Buntstifte <ul style="list-style-type: none"> o Die Kinder können den dickeren Stift besser in der Hand halten und die drei Kanten bahnen den physiologischen Griff an. o Buntstifte vermitteln im Gegensatz zu Filzstiften eine differenzierte Rückmeldung über die Folgen des ausgeübten Druckes.
	Schwerer Stift, Stiftbeschwerer oder selbstgemachte Stiftbeschwerung aus Knet oder Fimo <ul style="list-style-type: none"> - Vermitteln ein besseres Gefühl für den Stift. - Stift wird aufgrund des Gewichtes nicht mehr steil in die Luft gehalten.
	Bei zu starkem Druck auf den Stift kann man eine Schreibunterlage aus Filz oder dünnem Schaumstoff und unterschiedlich dickes Papier benutzen. Ist der Druck zu stark, bekommt das Papier Löcher.
	Wenn der Unterarm und das Handgelenk beim Malen abgehoben werden, kann z.B. ein laminiertes Blatt oder ein Stück Filz unter das Handgelenk gelegt werden, welches das Kind beim Malen mitziehen muss.
	Blatt mit Tesa festkleben <ul style="list-style-type: none"> - Kind kann sich ganz auf das Malen oder Schreiben konzentrieren und muss nicht auch noch die andere Hand benutzen um das Blatt festzuhalten.

WICHTIG: Dem Kind nie eine Stifthilfe „verordnen“, sondern mit dem Kind gemeinsam aus einer Auswahl die richtige / optimale Stifthilfe oder der richtige Stift finden.

Fingerübungen

Um das Malen oder Schreiben spielerisch zu gestalten und den Kindern Freude daran zu vermitteln und um verkrampte Finger zu entspannen empfehlen sich folgende Übungen zwischendurch:

- Luftklavier spielen
- Qi Gong Kugeln in der Hand wälzen
- Igelball
- In ein Marmelglas fassen
- Schwamm oder Stressball kneten
- Fingertwist mit Gummiband spielen
- Papier zerknüllen oder falten
- 10 kleine Zappelmänner mit den Kinder spielen
- ...