

## Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit im Kindergarten



Handreichung für Pädagoginnen und Pädagogen  
im Kindergarten

### Modul 3

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

Gefördert durch



Regierung von Mittelfranken



AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL  
Deutsche Bildungsdirektion  
Pädagogische Abteilung



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

Regierung von Niederbayern





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](http://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 im Kindergarten. Handreichung für Pädagoginnen und Pädagogen im Kindergarten. 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 bereits im Kindergarten auf den Handschrifterwerb vorbereiten?

Modul 2: Richtig oder falsch? Stifthaltung im Kindergarten erkennen und fördern

### **Modul 3: Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit im Kindergarten**

Einleitung .....	4
Ausgewählte Problembereiche und Praxistipps .....	5
Körper sinkt in sich zusammen.....	5
Füße hängen in der Luft oder sind versteckt.....	6
Unklare Händigkeit .....	7
Linkshändigkeit .....	8
Zusatzinfo Schulranzen .....	9
Förder- und Übungsmöglichkeiten.....	10
Übung „Gleitender Arm“ .....	10
Übung „Reise durch den Körper“ .....	11
Übung „Zeit zum Wechseln“ .....	12
Literatur .....	14

Modul 4: Gespür für Formen, Raum-Lage und Begrenzungen fördern

Modul 5 Experimentieren mit den Grundelementen der Buchstaben und dem Rhythmus der Schrift

Modul 6: Lockere Stifführung zur Vorbereitung des Handschrifterwerbs

## Sitzen – Stehen – Liegen: Haltungswechsel und Umgang mit Linkshändigkeit im Kindergarten



*„Ruhiges“ Sitzen, Zuhören und Mitarbeiten sind Fähigkeiten, die für das spätere schulische Lernen wichtig sind und daher im Kindergarten mit angebahnt werden. In der vorliegenden Handreichung finden Sie Anregungen, wie Sie diese Fähigkeit durch vielfältige Bewegungsangebote und ein dynamisches Wechseln der Haltung kindgerecht fördern können. Typische Probleme bei der Sitzhaltung sowie praktische Übungen zur Förderung der Körper- und Sitzhaltung werden aufgezeigt. Auch finden Sie Tipps zur Klärung auftretender Fragen 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](http://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.*

Längeres Sitzen kann anstrengend sein. Der Oberkörper muss permanent aufrecht gehalten werden. Aufgrund mangelnder Körperspannung sinkt der Körper in sich zusammen. Das Kind neigt 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 jedes Kind 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 Kindergartenkinder eine extrem nach vorne geneigte Sitzhaltung, mit hängenden Schultern und 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 eine lockere Bewegungsführung des Arms aus der Schulter heraus beim Schreiben zu ermöglichen. Durch eine langanhaltende Malaufgabe 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 das Kind ist, 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 Vorschulkindern im Alter von 4 bis 5 Jahren sollte der Unterarm idealerweise bereits auf dem Tisch aufliegen. Hierdurch werden die feinen Bewegungen der Finger sowie das seitliche Gleiten des Arms beim Malen und bei den ersten Schreibversuchen erleichtert.



### Praxistipps für zur Verbesserung der Körper- und Sitzhaltung

**Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur:** Jegliche Art der Bewegung ist förderlich und kräftigend für die Muskulatur. Im Kindergartenalter werden mindestens 1 bis 3 Stunden pro Tag und ca. 90 Minuten freie Bewegungsangebote empfohlen. Wählen Sie Aktivitäten, die dem Kind Spaß machen und die Motivation zur Bewegung fördern. Springen auf dem Trampolin z.B. kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern schult Gleichgewicht und Koordination. In Partnerübungen können sich auch Bälle oder ähnliches auf dem Trampolin zugespielt werden. Weitere Anregungen finden Sie bei der Aktion „Kid-Check“ – ein Projekt der Universität des Saarlandes und der Saarbrücker Zeitung: <http://www.kidcheck.de/uebungen.htm> (abgerufen am 20.1.2020)

- 📖 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

**Anpassung der Stuhlgröße:** Wenn das Sitzmobiliar keine Verstellbarkeit zulässt, sollte ca. zweimal in Jahr überprüft werden, ob Stühle aus unterschiedlichen Gruppenräumen für größere und kleinere Kinder geeigneter sind.

**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, verkrafter Hand und Finger. Bei konkreter Anleitung und regelmäßiger Wiederholung der Übungen können Kinder lernen, die Erfahrung auch in angespannten Situationen abzurufen.

Wann Entspannungsmomente gut in den Kindergartenalltag integriert werden können, eine Erläuterung zu den einzelnen Entspannungsverfahren sowie gezielte Übungen finden Sie hier:

Quante, S. (2003): Was Kindern gut tut! – Beispiele für kindgemäße Entspannungsformen. Download unter:  
[http://www.ibp-psychomotorik.de/x\\_forum/\\_pdf/Quante-Was-Kindern-gut-tut.pdf](http://www.ibp-psychomotorik.de/x_forum/_pdf/Quante-Was-Kindern-gut-tut.pdf)  
(abgerufen am 20.1.2020)

📖 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 das Kind 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, Kisten unter dem Tisch oder Ähnliches 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. Auf herkömmliche Stühle können Sie Keilkissen oder Luftkissen legen. Diese sollten jedoch nur für kürzere Zeit zum Einsatz kommen. Eine individuell angepasste Sitzposition unterstützt nachgewiesenermaßen auch die Aufmerksamkeit.





- **Unklare Händigkeit:** *Das Kind ist unsicher bzw. kann sich nicht entscheiden, mit welcher Hand es den Stift halten möchte.*

Nutzt ein Kind anstatt der rechten bevorzugt die linke Hand, kann dies bei Eltern und Pädagogen zu Unsicherheit im angemessenen Umgang damit führen. Bei Kindern mit einer guten motorischen Entwicklung muss man sich keine Sorgen um die Händigkeit machen. Die dominante Hand ist genetisch festgelegt und beide Hände entwickeln sich so, dass sie in ihren bestimmten Funktionsbereichen perfekt zusammenarbeiten können. Entscheidend dafür sind motorische Basisfähigkeiten, nämlich motorische Vorgänge planen zu können, sich diese Vorgänge im Vorhinein vorstellen zu können (Antizipation) und sie richtig durchzuführen.

Die Handdominanz kann häufig ab Ende des 3. Lebensjahres beobachtet werden, bei einigen Kindern aber auch erst mit 5 oder 6 Jahren. Neben dem individuellen Entwicklungstempo kann dies auch darin begründet sein, dass die Kinder in ihrem Umfeld vor allem rechtshändige Modelle beobachten und es daher zu Verunsicherungen bei der Festlegung des Handgebrauchs kommt. Wichtig ist, dass Kinder von Anfang an ihre dominante Hand uneingeschränkt benutzen können und dürfen.



#### **Praxistipps zum Erkennen der Händigkeit**

**Beidhändig probieren lassen:** Experimentieren – mit welcher Hand schreibt es sich leichter? Als Hilfestellung kann man in diesem Fall alle Materialien oder Werkzeuge wie beispielsweise einen Stift oder Besteck immer mittig vor das Kind legen. Dann kann das Kind selbst entscheiden, mit welcher Hand es nach dem Gegenstand greift.

**Experten zu Rate ziehen:** Bei Unsicherheiten in der Handwahl kann diese von Fachleuten, z.B. Ergotherapeuten oder Linkshänder-Beratern durch standardisierte Testverfahren und detaillierte Beobachtungen überprüft werden. Die Eltern können sich in diesem Fall zunächst an den behandelnden Kinderarzt wenden, der dann weitere Maßnahmen veranlasst.

-  Literaturtipp: Kraus, E. (2019): Zwischen Links- und Rechtshändigkeit. Springer-Verlag.
-  Literaturtipp: Sattler, J.B (2019): Händigkeitsabklärung S-MH nach der Sattler-Methodik. Auer-Verlag.

- **Linkshändigkeit:** Das Kind hält die Hand in Hakenhaltung und verwischt beim Malen oder bei ersten Schreibversuchen die Farbe und/oder Tinte.

Linkshänder haben es in unserer auf Rechtshänder ausgerichteten Welt nicht leicht: verwischte Farben beim Malen mit dem Pinsel oder Apparaturen, wie zum Beispiel die Schere, 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.



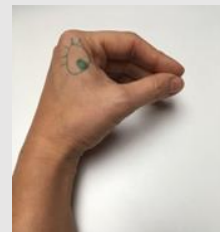
### Praxistipps bei Linkshändigkeit

#### Linker Sitzplatz für Linkshänder:

Beim Malen sollte das Kind nicht rechts, sondern links neben einem Rechtshänder sitzen, da ansonsten beide Kinder in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt werden.



**Glückliche Gans:** Zur besseren Wahrnehmung der eigenen Handgelenkhaltung beim Malen eignet sich folgende spielerische Gedankenstütze: Ein Erwachsener malt dem Kind ein Auge auf das erste Gelenk des Zeigefingers der Schreib- bzw. Malhand. 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 Malen und erste Schreibversuche optimal. Die ausführliche Übung „Wie halte ich mein Handgelenk beim Kritzeln und Schreiben?“ finden Sie in der Handreichung Modul 1 für den Kindergarten.



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

**Gestaltung von Übungsblättern:** Beim Abzeichnen von Motiven, die nur links am Blattrand stehen, empfiehlt es sich, diese zunächst auf die rechte Seite zu schreiben, sodass sie nicht beständig von der linken Hand verdeckt werden. Noch besser ist es, wenn Sie eine Variante für Linkshänder anbieten können, bei der das nachzuzeichnende Motiv auf der rechten Seite abgebildet ist.





## Zusatzinfo Schulranzen

Gerade zu Beginn der Schulzeit stellt sich die Frage, welcher Schulranzen oder welche Büchertasche die richtige für das zukünftige Schulkind. 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

### ➤ 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:

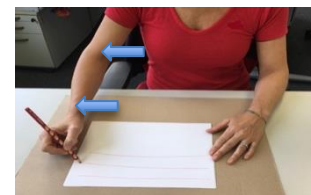
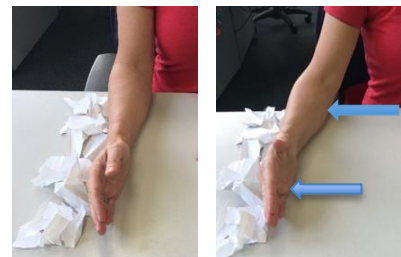
Die Kinder sollen erfahren, dass Malbewegungen und ggf. erste Schreibversuche aus dem ganzen Arm heraus erfolgen. Die seitliche Bewegung erfolgt aus der Schulter heraus und nicht aus dem Handgelenk oder Ellenbogen. Dazu muss der Unterarm der Schreibhand frei beweglich sein. Die Kinder dürfen sich nicht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

#### Material:

Weißes Papier, verschiedene bunte Stifte

#### Durchführung:

- Jedes Kind 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 Kinder 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 Malen: Die Kinder 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 Hand, die nicht malt, 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 malen?

## ➤ 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 Kinder 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 Kinder 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 Erzieherin 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 Kinder 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 Haltungsveränderungen gemeint, sondern es sollte gemeinsam mit den Kindern ein Bewusstsein erarbeitet werden, zu welchem Zeitpunkt und wie sie ihren Sitz verändern können.

### Material:

- ein Stuhl pro Kind an einem Tisch
- Papier und Stifte zum Malen
- ein Gong oder ein anderes akustisches Signal

### Durchführung:

#### Partnerübung – die Händigkeit beachten!

- Jedes Kind hat einen Partner. Ein Kind führt die Bewegungen im Sitzen aus, während das andere Kind als Kontrolleur darauf achtet, dass sein Partner in der vorgesehenen Sitzposition verbleibt. Das kontrollierende Kind 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 Kinder 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 Kinder aus dieser Position heraus mit dem Malen eines Bildes. Nach 1 bis 3 Minuten leitet ein Signal durch die Erzieherin 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 malen die Kinder 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 (visuell oder akustisch), welches von der Erzieherin in unregelmäßigen Abständen präsentiert wird, die Kinder zur Veränderung ihrer Sitzhaltung (im Kindergarten-Alltag allgemein oder in bestimmten Situationen) auffordert.

*Mögliche Reflexionsfragen:*

- Wie fühlt es sich an, wenn man aus einer extrem seitwärts geneigten Position heraus malt?
- 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](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](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.