

## Wofür sind Schwungübungen /Schwungbewegungen gut?

Mit **Schwungübungen** schulen Kinder ihre **Koordination** und trainieren sowohl ihre graphomotorischen Fähigkeiten als auch ihre Konzentration und Genauigkeit.

Was fördern Schwungübungen?

- Trainieren der Grafomotorik
- gezielten Hand-Bewegungen.
- Kraftdosierung der Hände
- Koordination der Hände
- Grundlage zum entspannten Erstschreiben



Die **Grafomotorik** gehört zum Bereich der Feinmotorik. Sie **bezeichnet die motorischen Fähigkeiten der Hände und beinhaltet alle Bewegungen, die für das Malen und Schreiben notwendig sind.** Dabei berücksichtigt man die beteiligten Komponenten wie Koordination, Bewegungen in den verschiedenen Gelenken und den Rhythmus der Bewegung.

Schwungübungen trainieren die für das Schreiben wichtigen Bewegungsführungen und Bewegungsabläufe von Arm und Hand sowie die Hand-Auge-Koordination. Die mit Schwung ausgeführten Bewegungen erleichtern es den Kindern darüber hinaus, den Krafteinsatz richtig zu dosieren

**Hand-Auge-Koordination** bezeichnet die Zusammenarbeit zwischen dem Bild, das die Augen aufnehmen und den Bewegungsbefehlen, die die Hände bekommen. **Die Augen müssen die Bewegungen der Hand verfolgen können, um Bewegungen gezielt ausführen zu können: wie gut schaffe ich es, mit meinem Auto auf der Straße zu bleiben?**

Beim Schreiben führt man eine Anzahl von Bewegungen aus, die minimiert werden, d.h., ganzkörperliche, große Bewegungen des Rumpfes, des Armes und des Handgelenkes werden beim Schreiben so weit verkleinert, bis sie schließlich über die Koordination der Hand ausgeführt werden. Um eine harmonische Schreibbewegung zu erreichen ist es daher notwendig, Kindern zunächst ein Gefühl für ihren Körper zu vermitteln und die **Bewegungsabläufe im Großen zu üben** und sich bewusst zu machen, um dann nach und nach in die Feinmotorik des Schreibens überzugehen. Neben dem Prozess des Schreibens zählen übrigens auch andere Fähigkeiten, die mit den Fingern ausgeübt werden, wie das Malen oder Zeichnens zur Grafomotorik. (Stangl, 2023).

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2023, 16. Dezember). *Grafomotorik. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik.*

<https://lexikon.stangl.eu/25267/grafomotorik>.

*Meine Hände sind ein Schlüssel zu einer Welt, die ich selbst mitgestalten kann*