

Grafomotorik

Unter Grafomotorik versteht man die menschliche Schreibbewegung unter Berücksichtigung beteiligter Teilkomponenten wie Koordination, Bewegung im Handgelenk, der Finger, der Hände und rhythmischer Bewegung. Schon dieser gekürzten Definition lässt sich entnehmen, dass die Grafomotorik ein komplexer psychomotorischer Prozess ist, den Kinder erst detailliert und mit viel Sorgfalt lernen müssen. Für viele von uns läuft der Prozess des Schreibens oder auch des Malens und Zeichnens, die ebenfalls der Grafomotorik zuzuordnen sind, automatisch ab und wir denken nicht mehr darüber nach.

Förderung der Grafomotorik

Beim Schreiben führt man eine Anzahl von Bewegungen aus, die „minimiert“ wurden, 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, also die Feinmotorik, ausgeführt werden. Um eine harmonische Schreibbewegung zu erreichen ist es daher von großem Vorteil, Kindern zunächst ein Gefühl für den Körper zu vermitteln und die Bewegungsabläufe im „Großen“ zu üben und sich bewusst zu machen, um dann nach und nach langsam in die Feinmotorik überzugehen. So können beispielsweise zunächst

- Bewegungsspiele im Kleinkindalter und Kindergarten durchgeführt werden, später
- Schwungübungen im Vorschulalter als Vorbereitungen auf das Schreiben und
- dann kann schließlich das direkte Schreiben eingeführt werden.

Zusätzlich zu den reinen Schreibbewegungen können in Vorbereitung folgende Fertigkeiten und Fähigkeiten geschult werden, die auch am Schreibprozess beteiligt sind: der Gleichgewichtssinn, der Tastsinn, die Körperspannung, die Bewegungsfähigkeit der Hände und Finger, sowie die Handgeschicklichkeit.