



Sitzhaltung

Ideenkiste für Eltern

Damit das Schreiben locker, gesteuert und flüssig gelingt, braucht es eine geeignete Sitzhaltung. Dazu wird die Höhe von Tisch und Stuhl auf die Körpergrösse des Kindes angepasst, was eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung ermöglicht.

Merkmale einer optimalen Sitzhaltung

- **Rücken:** wird vom Becken her aufgerichtet zu einer geraden Haltung
- **Kopf:** ist in gerader Verlängerung der Wirbelsäule
- **Schultern:** sind entspannt, symmetrisch, nicht hochgezogen
- **Arme:** Die Unterarme sollen im rechten Winkel auf der Tischplatte aufgelegt werden können, die Schultern sind dabei nicht angehoben
- **Knie:** sind im rechten Winkel gebeugt
- **Füsse:** sind flach auf dem Boden aufgelegt



Wichtig: Zwischendurch sollte die Sitzposition immer wieder leicht gewechselt werden, auch für eine kurze Phase liegend oder kniend auf dem Boden zu zeichnen/schreiben ist möglich

Spielideen

- Königsübung: Zum Schreiben wird dem Kind eine Krone oder ein Plüschtier auf den Kopf gesetzt. Das Kind soll aufrecht und stolz wie ein König sitzen, so dass die Krone/das Plüschtier nicht runterfällt
- Wenn der Tisch oder Stuhl nicht höhenverstellbar ist, können auch Kissen auf den Stuhl oder eine Fussbank (z.B. Kiste oder Buch) auf den Boden gelegt werden
- Zwischen dem Stuhl und Rücken kann ein leicht aufgeblasener Ballon geklemmt werden, damit das Kind lernt, die Sitzhöcker gut zu belasten und den Rücken aufrecht zu halten.
- Etwas zum Beschweren auf die Oberschenkel legen, damit die Bodenhaftung bewusst wahrgenommen wird
- Der Sitz-Detektiv: der Erwachsene nimmt absichtlich eine ungünstige Sitzposition ein und das Kind spielt den Sitz-Detektiv und darf herausfinden, was verändert werden muss, um wieder in eine optimale Sitzhaltung zu gelangen
- mit Rücken an einer Wand Sitzposition einnehmen und möglichst lange sitzen bleiben