

# Übungen zur Handgeschicklichkeit



**Tipps vom Kinder- und  
Jugendärztlichen Dienst  
des Märkischen Kreises**



# Tipps zur Übung der Handgeschicklichkeit:

Hier bieten sich vielfältige Möglichkeiten im alltäglichen Leben:

- selbständiges Waschen und Anziehen (Knöpfe und Reißverschlüsse schließen, Schuhe zubinden ...)
- beim Essen und der Mithilfe in der Küche Messer und Gabel benutzen
- Küchenarbeit (z.B. Kuchenteig kneten)



## Geeignete Spiele:

- Kneten
- Papier reißen
- Perlenketten auffädeln
- Flechten
- Basteln, Schneiden, Kleben
- Bügelperlen
- Malen (dicke dreieckige Buntstifte, Fingerfarbe, Wasserfarbe ...)
- Mikado
- Steckspiele
- Bausteine, Lego®, duplo®
- Fingerspiele
- mit Bierdeckeln Häuser bauen

# Malen und Schreiben:

**Achten Sie auf:**

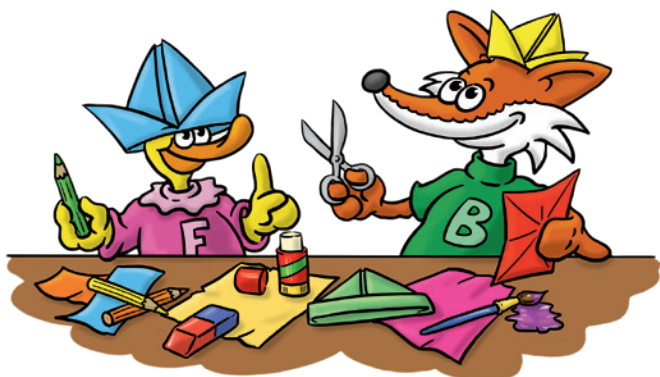
- die optimale Sitzhaltung
- die Stifthaltung



# Übungsbeispiele:

- 2 Punkte verbinden
- Schwungübungen
- Linien nachspuren
- vorgegebene Formen fertigmalen
- Malen Sie vor und lassen Sie Ihr Kind nachmalen

**... mit einem Stift auf Papier!**



üben ➡ loben ➡ üben



üben ➡ loben ➡ üben

üben ➡ loben ➡ üben

üben ➡ loben ➡ üben