

Rijmpje voor een ontspannen zit-en schrijfhouding

Als mijn vingers moe zijn,
vind ik schrijven niet meer fijn.
Ik leg mijn potlood neer
en ik schrijf niet meer.

Ik ga grote vuisten ballen
en ik laat ze boem weer vallen.
Ik trek mijn schouders naar mijn oor
en dan ga ik weer schrijven hoor.



Rijmpje bij het aanleren van een juiste schrijfhouding

- | | |
|-----------------------------|--|
| papierligging: | de linkerbovenhoek
in het midden van mijn broek |
| papier omhoog schuiven: | na iedere regel die ik doe
moet het papier naar boven toe |
| houding van hoofd en romp: | de zak op mijn kop
dus altijd rechtop
en een stukje vrij
tussen de tafel en mij |
| stabiliteit van de romp: | als ik schrijf
beweegt mijn arm en niet mijn lijf |
| beweging van de schrijfarm: | mijn arm glijdt na ieder woord
een zacht geruis is wat je hoort |
| ontspannen pengreep: | dunne letters vind ik fijn
dus mijn hand moet losjes zijn |
| correcte pengreep: | ik houd mijn pen zo vast
dat hij in het hulsje past
drie vingers bij elkaar
en dan is het klaar |