

Handlungsorientiertes Lernkonzept  
Myrtel und Bo®  
Vorschule/Klasse 1

# Schwungübungen

## Lehrerhandreichung

zum Schwungübungsbuch in DIN A3



© Myrtel® Verlag  
ISBN 978-3-938782-12-5

14. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen  
schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu §§ 60 a, 60 b UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche  
Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60 b Abs. 3 UrhG)  
vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk  
eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden.

Dies gilt auch für Intranets von Schulen.

Satz/Layout: PrePress-Salumae.com, Kaisheim

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

[www.myrtel.de](http://www.myrtel.de)

# Inhalt

## Einleitung

Die Bedeutung des Schreibens für die Persönlichkeitsentwicklung . . . . .	5
Zusammenhänge zwischen Lernen und Bewegung . . . . .	10
Zur Bedeutung von Schwungübungen . . . . .	11
Zum zeitlichen Rahmen der Schwungübungen . . . . .	12
Wie sind die Schwungübungen aufgebaut? . . . . .	12
Zum Ablauf der Schwungübungswochen . . . . .	13
Linkshändigkeit . . . . .	14
Der Sinn und Zweck der Lieder zu den Schwungübungen . . . . .	15
<b>Einführung der Schwungübungen . . . . .</b>	<b>17</b>
1. Nestchen bauen . . . . .	19
2. Pingpong . . . . .	20
3. Viele kleine bunte Fische . . . . .	21
4. Myrtel macht sich rund . . . . .	22
5. Der Mond ist rund . . . . .	23
6. Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann . . . . .	24
7. Schnecke, Schnecke, komm heraus . . . . .	25
8. Ein Zauberei . . . . .	26
9. Die Dachpfannen . . . . .	28
10. Die Frösche hopsen . . . . .	30
11. Flieg, Schmetterling, Schmetterling flieg . . . . .	32
12. Lilli fliegt und fliegt umher . . . . .	34
13. Im Zickzack zuckt der Blitz . . . . .	36
<b>Besondere Aspekte des Schreibens bei Linkshändern . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>Kunstthemen . . . . .</b>	<b>43</b>

## Die Bedeutung des Schreibens für die Persönlichkeitsentwicklung

Schreiben ist ein psychomotorischer Vorgang. Nach Ernst Kiphard, dem Begründer der „psychomotorischen Übungsbehandlung“ in Deutschland, bezeichnet der Begriff Psychomotorik „die Identität von innerseelischer Dynamik und Bewegungsäußerung. Die **psychomotorische Elementarerziehung** bedient sich des Mittels einer kindgemäß Sinnes- und Bewegungserziehung. Sie vermittelt motorische, psychische und kognitive Entwicklungsanreize, Gesamtpersönlichkeitsstärkung und trainiert soziales Verhalten.“ (Kiphard/Leger 1986, S. 110). Der psychomotorische Regelkreis verläuft gleichermaßen von außen nach innen und von innen nach außen: Sinnesreize treffen auf das Wahrnehmungssystem, werden verarbeitet und wirken verändernd auf das psychophysische Gesamtsystem eines Menschen ein. Nach außen gerichtete motorische (Re-)Aktionen repräsentieren den Zustand dieses Systems und können verändernd in die Umwelt eingreifen. Sinneserfahrungen, Körpererfahrungen, großräumige Bewegungserfahrungen sowie kleinräumige Bewegungs- und Materialerfahrungen (Kraftdosierung, Geschicklichkeit als Auge-Hand-Koordination) bilden die Übungssequenzen der psychomotorischen Erziehung (vgl. ebd.), deren Wert die neuere didaktische Forschung mittlerweile lernbereichsübergreifend erkannt hat.

Die **Grafomotorik** fällt in die letzte Kategorie der o. g. Übungssequenz, und ebenso wie andere feinmotorische Fertigkeiten ist sie ohne vorangehende Sinnes-, Körper- und großräumige Bewegungserfahrungen nicht sinnvoll aufzubauen. Diesem Ansatz liegt die Annahme zu Grunde, dass die Schreibbewegung von der Wahrnehmung (Eindruck, innere Organisation von Reizen) und dem Ausdruck (individuelle Sichtbarmachung der Organisation und ggf. Antrieb zur Neuorganisation) einer Persönlichkeit abhängt und dass beide Komponenten im Verhältnis wechselseitiger Beeinflussung zueinanderstehen.

Bezüglich der Schreibmotorik kommt naturgemäß der Hand eine dominante Rolle zu. Sie kann geradezu als ein Sinnesorgan bezeichnet werden, dessen Wichtigkeit für die menschliche Entwicklung dadurch unterstrichen wird, dass Säuglinge und Kleinkinder über die Hand wichtige Informationen über Objekte ihrer Umwelt sammeln. Alles im Nahraum Erreichbare wird abgetastet, gegriffen, bis es schließlich „begriffen“ wird. Die Einheit von Hand- und Hirnentwicklung ist schon im vorgeburtlichen Stadium dokumentiert

(vgl. Zimmer 1996) und bildet sich auch in der Haltung des Ungeborenen ab, das – sobald die Ellenbeuge möglich ist – die Handinnenflächen zum Kopf/Gehirn hin ausrichtet.

Ingeborg Fellerer beruft sich in ihrer Diplomarbeit „Handwerk – Handschrift“ auf die moderne Anthropologie, der zufolge die Hände das wichtigste Organ der Menschwerdung sind. Es „fällt tatsächlich dem ‚Sinnesorgan Hand‘ eine herausragende Bedeutung bei der Prägung der Persönlichkeit eines Menschen zu, ist sie doch der Mittler par excellence zwischen dem Ich und der Umwelt: rezeptiv einerseits durch taktiles Erforschen der Welt, agierend und gestaltend andererseits, von Trieb und Wille gelenkt.“

Hand und Schrift sind ebenso unverwechselbarer **Persönlichkeitsausdruck** wie Stimme und Sprache. Schrift ist sichtbar gewordene Sprache und verkörpert deren Mitteilungsebenen bildhaft: die Formulierung von Gedanken, die mitschwingenden Emotionen und den körpersprachlichen Ausdruck. Ebenso wie die prosodischen Elemente von Sprache die Persönlichkeit des Sprechenden spiegeln, spiegelt sich in den individuellen Charakteristika der Schrift – jenseits formalisierter Zeichen – die schreibende Person. Die Grafologie und insbesondere die Schreibpsychologie erweitern diese Beobachtungen zu einer diagnostischen Wissenschaft, während im therapeutischen Bereich versucht wird, über grafomotorische Förderung Entwicklungs- bzw. Persönlichkeitsdefizite konkret zu beeinflussen und das Kind innerlich zu stabilisieren. „Man muss nicht die Handschrift betrachten, um die Persönlichkeit zu beschreiben, sondern die Handschrift verbessern, um der Person zu helfen.“ (Oussoren-Voors 1999, S. 35)

Aber auch unabhängig von gezielten therapeutischen Maßnahmen gibt uns eine Analyse des Phänomens Schrift und des Schreibvorgangs Aufschlüsse über deren **Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung**:

- a) Orientierung: Die Schreibhandlung ist eine zielgerichtete Bewegung. Das Kind lernt, von einem mittleren Bezugspunkt aus oben, unten, hinter, vor, hoch und tief zu unterscheiden. Raum- und Lageverhältnisse, Zusammenhang und Trennung werden erkannt und zur Handlungsgrundlage der körperlichen Ausrichtung. Wahrnehmung und Handlung ordnen sich zunehmend und gewinnen an Zielrichtung innerhalb der räumlichen Koordinaten.
- b) Strukturierung: Buchstaben und Wörter sind gegliederte Schrift-/ Schreibbilder, die jeweils eine besondere Physiognomie, Proportion und Struktur haben. Das Kind lernt, die „Bilder“ nach ihren prägnanten

Folgende Fragen sind zu stellen:

1. Hat das Kind Verkrampfungen beim Schreiben?
2. In welchen Bereichen des Körpers liegen diese Verkrampfungen?
  - Oft kann man auch beobachten, dass das Kind beim Schreiben verkrampft und stockend atmet.
3. Ist die Dosierung des Krafteinsatzes bei der Stifthalung und bei der Druckübertragung auf das Papier angemessen?
  - Dahinter stehen oft Wahrnehmungsschwächen, denn eine ungenaue Wahrnehmung von Lage und Haltung der Finger führt zu unkontrollierten Bewegungen beim Schreibprozess.
4. Ist die genaue Koordination zwischen der Augen- und der Handbewegung noch nicht hinreichend entwickelt?

Durch die genannten Probleme entsteht ein hoher Störfaktor bei der Tätigkeit des Schreibens. Wenn der Prozess des Schreibens extrem anstrengend ist, verlieren die Kinder schneller die Lust. Der Entstehung solcher Probleme kann durch ausgewählte Übungen aus dem Bereich der Schwungübungen entgegengewirkt werden.

## Zur Bedeutung von Schwungübungen

Die Zusammenstellung dieser Schwungübungen basiert auf einer 10-jährigen praktischen Erfahrung mit Grundschulkindern. Die Schwungübungen sollten über einen Zeitraum von etwa zehn Wochen regelmäßig mit den Kindern durchgeführt werden und können auf vielfältige kreative Weise geübt werden. Die Verknüpfung von Musik, Bewegung und rhythmischem Sprechen führt dazu, dass die Kinder Gelegenheit bekommen, für Körper und Psyche wichtige Grundbewegungen einzuführen, die zu einer ausbalancierten, verbundenen Handschrift führen. Die Schwungübungen haben also die Funktion, auf den richtigen Bewegungsablauf beim Schreiben von Buchstaben vorzubereiten. Gerade Kinder mit motorischen Schwierigkeiten bekommen mit diesen Übungen Gelegenheit, Entwicklungsdefizite aufzuholen und eine breitere Basis für ihre Gesamtentwicklung zu schaffen. Auf diese Weise stehen aufbauende Erlebnisse im Vordergrund, die eine hohe Motivation für die anstehenden Lernprozesse bewirken.

## Zum zeitlichen Rahmen der Schwungübungen

Ein Anliegen dieses Projektes ist es, fächerübergreifend zu arbeiten. Sei es im Bereich Musik mit Rhythmus und Liedern zu arbeiten, im Fach Kunst die Bewegung in Farbe umzusetzen oder im Deutschunterricht die Verse zu üben. In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine tägliche Anwendungsphase sich sehr positiv auswirkt. Es empfiehlt sich, täglich ca. eine halbe Stunde mit den Kindern in Schwung zu sein.

Es wird ein Angebot vorgestellt, das eine Strukturierung von grobmotorischen zu feinmotorischen Übungen liefert. Wünschenswert ist es, eigene Ideen und die Ideen der Kinder miteinzubeziehen, damit ein lebendiger Prozess entsteht.

## Wie sind die Schwungübungen aufgebaut?

Die Feinmotorik eines Kindes kann erheblich dadurch gefördert werden, dass die Ganzkörperspannung des Kindes verbessert wird. Der Schreibprozess sollte nicht isoliert gesehen werden. Der Aufbau der Übungen von großräumigen Schwungbewegungen zu feinmotorischen Übungen erleichtert den Schreiblernprozess und die Hinführung zu einer ästhetischen und gut lesbaren Handschrift. Die langjährige Erfahrung zeigt, dass diese Grundsätze die größten Erfolge erzielen.

## Zum Ablauf der Schwungübungswochen

- a) Begonnen wird jede Übung im Stehen. Zunächst schwingen die Kinder großräumig mit einem Arm, den sie selbst bestimmen dürfen. Dazu wird der betreffende Vers gesprochen. Der Schwung sollte sich auf die gesamte Bewegung des Körpers übertragen, z. B. können die Kinder im sicheren Stand in den Knien mitfedern oder im Grätschstand mitschwingen.
- b) die Bewegung wird mit dem anderen Arm durchgeführt
- c) mit beiden Armen schwingen
- d) mit dem einen Bein
- e) mit dem anderen Bein

Als Nächstes werden die Übungsschritte a bis e im Sitzen durchgeführt.

Die Reihenfolge der Übungsschritte a bis e wird ebenfalls sitzend ausgeführt. Dieses Mal aber wird von großräumigen zu immer kleinräumigeren Übungen geführt. Die Tischfläche und der Fußboden bieten jetzt die „Schreibunterlage“ für diese Übungen. Außerdem können die Kinder geeignete Körperteile finden, die sich auch für diese Schwungübung eignen, z. B. Nasenspitze, Ellenbogen, großer Zeh usw.

Jetzt wird die Schwungübung von der bevorzugten Schreibhand auf das Papier übertragen. Benötigtes Material: DIN-A3-Papier und Lyra-Wachskreiden.

Die betreffende Übung wird so groß wie möglich von den Kindern frei geschrieben. Es empfiehlt sich, diese Übung mit fünf verschiedenen Wachsstiften auf derselben Spur zu wiederholen. Es ist darauf zu achten, dass beide Hände abwechselnd trainiert werden, damit der Kommunikationsfluss zwischen den Gehirnhälften optimiert wird.

Bei der Sitzhaltung ist auf Folgendes zu achten:

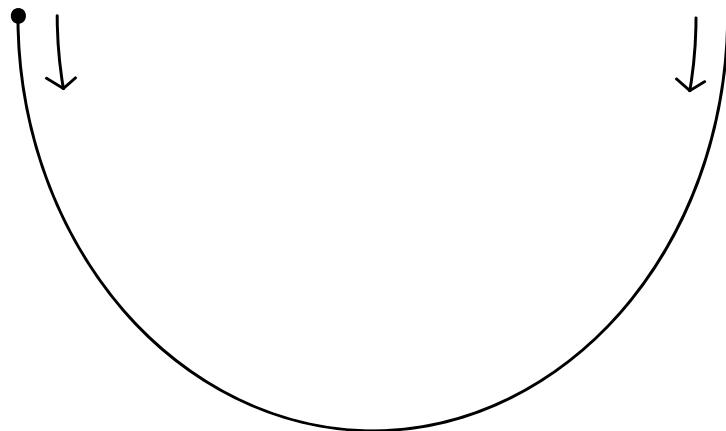
- Beide Fußsohlen stehen fest auf dem Boden (die Kinder sind dann besser „geerdet“ und das Ruhigsitzen fällt ihnen leichter).
- Auch auf eine aufrechte Körperhaltung ist Wert zu legen (dies ist kein Drill). Die äußere Haltung überträgt sich auch auf die innere Haltung und fördert die Aufmerksamkeit.
- Zur Stifthaltung: Auch eine falsche Haltung des Stiftes sollte hier schon korrigiert werden, weil die ersten Erfahrungen sehr prägend sind und Fehlhaltungen zu Verkrampfungen führen und das Schreiben erschweren.

Zum Abschluss wird die vorgegebene Übung im Schwungübungsheft mit der bevorzugten Schreibhand und den dicken Buntstiften geübt. Das Heft liegt leicht schräg vor der Körpermitte.

## Linkshändigkeit

Die schreibende Hand wandert von links nach rechts. Die Hand liegt unter dem Geschriebenen, das Handgelenk ist nicht abgeknickt. Die andere Hand liegt ruhig auf dem Blatt. Auf die Linkshändigkeit wird an anderer Stelle gesondert eingegangen (s. S. 39 ff.).

# 1. Nestchen bauen



Lasst uns bei den Vögeln schauen,  
wie sie ihre Nestchen bauen.

Lasst uns bei den Vögeln schau-en, wie sie ih-re Nest-chen bau-en.

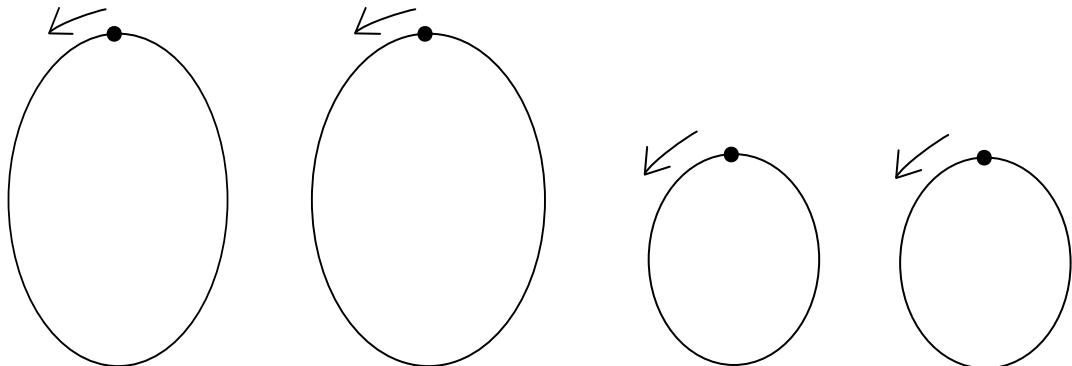
Nest-chen bau - en, Nest-chen bau - en, bald ist es be - reit.

2. Lasst uns bei den Amseln schauen,  
wie sie ihre Nestchen bauen.  
 Nestchen bauen, Nestchen bauen,  
bald ist es bereit.

Weitere Strophen mit verschiedenen Vogelarten z. B. Meisen, Spatzen, Drosseln, können die Kinder selbst erfinden.

Kunstthema: Nester kneten oder basteln (Seite 44)

## 8. Ein Zauberei



Ein Zauberei ist groß,  
was ist darinnen bloß?

Ein Zauberei ist klein,  
was mag darinnen sein?

Laut: Ein Zau - ber - ei ist groß, was ist da - rin - nen bloß?  
 G7 C C

Leise: Ein Zau - ber - ei ist klein, was mag da - rin - nen sein?  
 C C C

Ab der 8. Schwungübung wird die Lineatur eingeführt. Grundsätzlich befinden sich die Übungsblätter 1 und 2 im Schwungübungsheft für die Schüler. Die Übungsblätter 1 und 2 sind immer als Vorübung vor dem Schreiben in der Lineatur gedacht.

2. Übungsblatt

Ein Zauberei



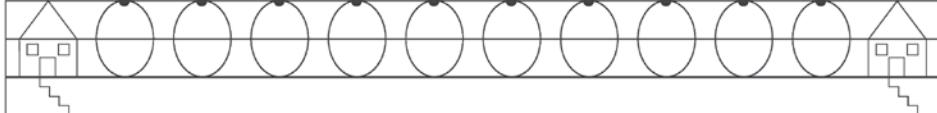
Four large ovals for tracing, each with a starting dot and a curved arrow indicating a circular motion.

Ein Zauberei ist groß, was ist darinnen bloß?  
Ein Zauberei ist klein, was mag darinnen sein?

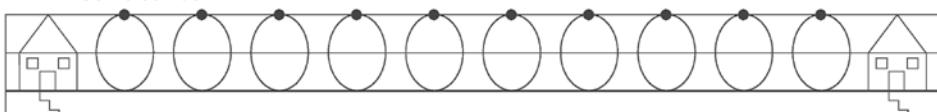
© www.mytiefel.de • Bestell-Nr. 02

3. Übungsblatt

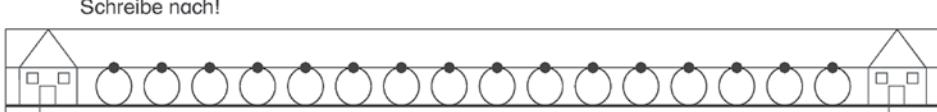
Schreibe nach!



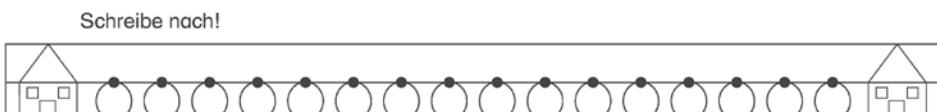
Schreibe nach!



Schreibe nach!



Schreibe nach!



© www.mytiefel.de • Bestell-Nr. 02

## Zu Nr. 1: Nestchen bauen

### 1. Vorschlag

Nestchen werden aus Knetmasse zweidimensional oder naturgetreu, also dreidimensional geknetet. Es wird etwas Gras oder Stroh hineingelegt. Dann können selbst geknetete bunte Eier und Vögel dazugesetzt werden.

Auf einer harten Pappunterlage wird mit Knetmasse, Ästchen und Zweigen usw. ein kleiner Wald hergestellt, in den die Nestchen hineingesetzt werden.

### 2. Vorschlag

Für dieses Nest und die Vogelfamilie können die Schablonenvorlagen auf den folgenden Seiten benutzt werden.

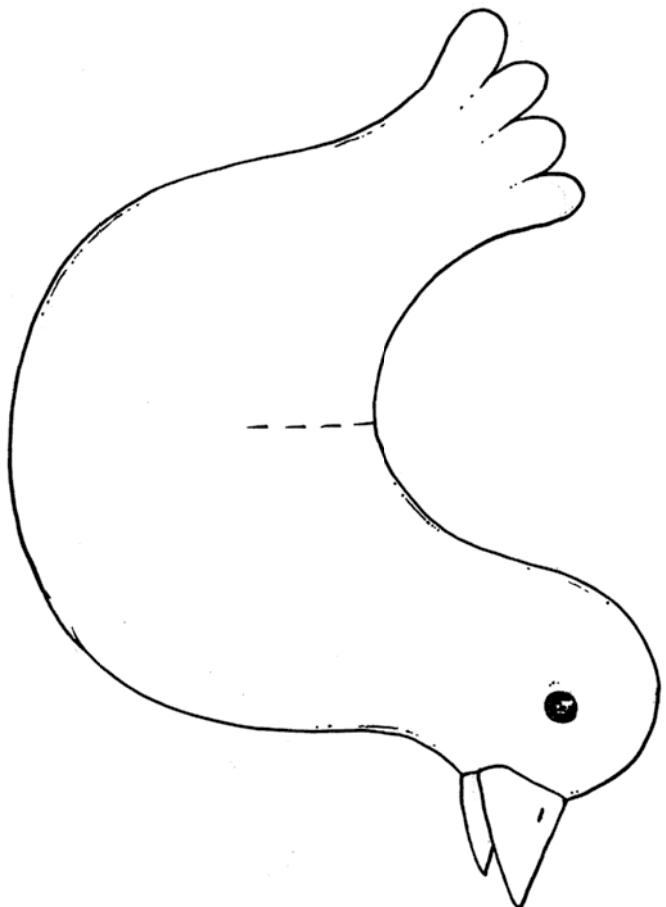
Material:

- braunes Packpapier
- helles Tonpapier
- gelbes Tonpapier
- etwas Stroh oder Heu
- rote und schwarze Filzstifte
- Klebstoff
- Tesafilm
- Schere
- eine dicke Nähnadel
- Faden zum Aufhängen

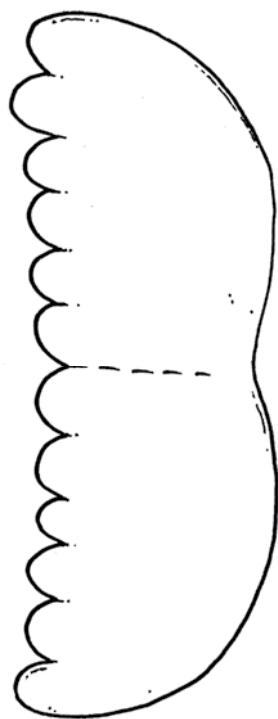
So wird es gemacht:

- a) Zuerst werden die Schablonen für das Nest und die Vögel hergestellt. Das Nest wird zweimal auf das braune Packpapier übertragen und die Vögel auf das helle Tonpapier. Die Vogelmutter wird aus gelbem Tonpapier ausgeschnitten. In jedes Nest passen eine Vogelmutter und drei Vogelkinder.
- b) Nun werden die beiden Nesthälften ausgeschnitten. Eine der beiden Hälften wird auf der Rückseite an den Seitenrändern mit Klebstoff bestrichen. Oben an der geraden Kante wird das Nest nicht bestrichen, denn das wird die Nestöffnung. Die beiden Teile werden genau aufeinandergeklebt.
- c) Die Vogelmutter und ihre Flügel werden aus dem gelben Tonpapier ausgeschnitten. Die gestrichelte Linie an Körper und Flügeln wird mit der Schere ein Stück eingeschnitten. Nun werden die beiden Teile ineinander gesteckt. Der Einschnitt am Körper wird mit etwas Tesafilm verklebt. Damit die Flügel nicht kippen, wird etwas Klebstoff aufgetupft.
- d) Die Vogelkinder werden aus dem hellen Tonpapier ausgeschnitten. Mit Filzstiften werden der Vogelmutter und den Vogelkindern Augen und Schnäbel gemalt.
- e) Nun wird das Heu oder Stroh oben in die Öffnung des Nestes gesteckt und die Vögel werden hineingesetzt.
- f) Mit der dicken Nähnadel wird ein Loch auf gleicher Höhe in jede Seite des Nestes gebohrt und ein langer Faden durch beide Löcher gezogen. Die Fadenenden werden gut miteinander verknotet und das Nest wird daran aufgehängt.

Vogelmutter



Flügelschablone



Vogelkind

