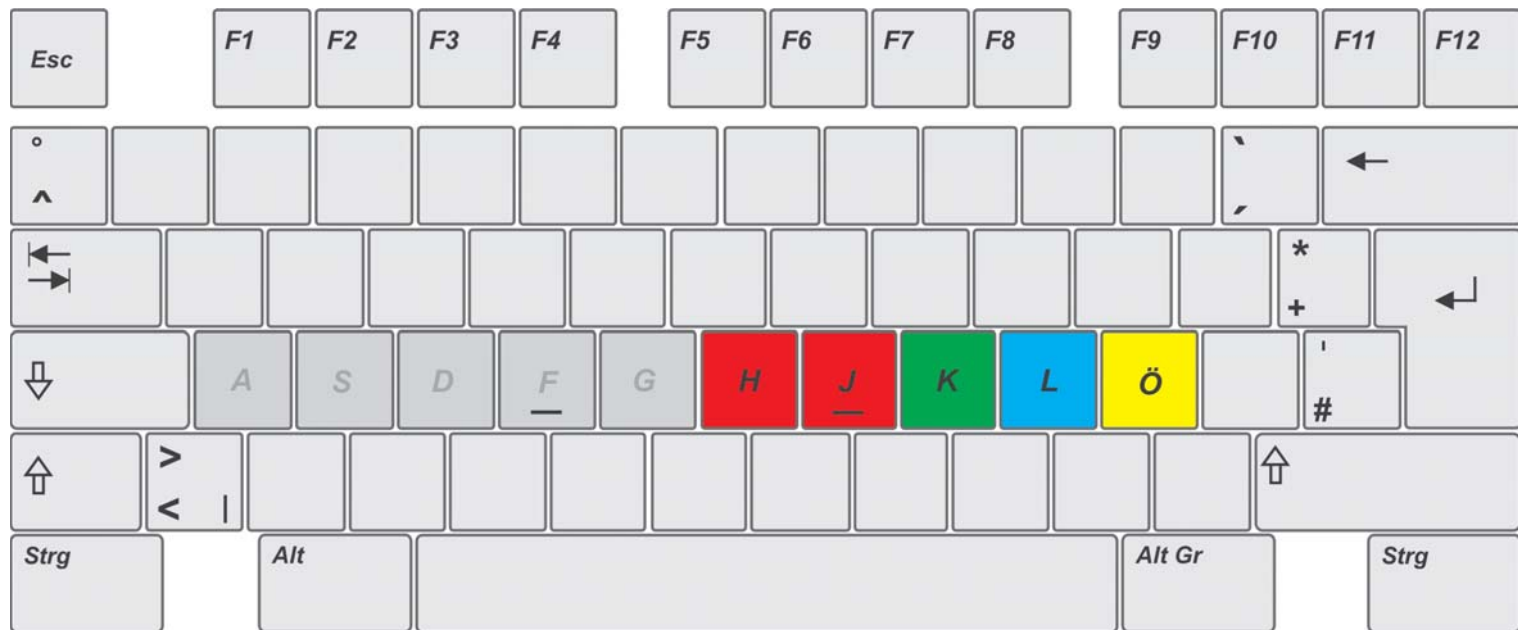


Grundreihe - rechte Hand



Lockerungsübungen

Lockere vor Beginn Deiner Schreibarbeit Arme, Hände und Finger. Entspanne Dich auch zwischendurch mit kleinen Auflocke-
rungsübungen, um Verspannungen vorzubeugen. Hier einige kleine Übungen für Arme, Hände und Finger.

- Strecke die Arme waagrecht nach vorne und drehe die Handflächen zueinander. Spreize die Finger weit auseinander, balle die Hände zu einer Faust und spreize Sie wieder. Wiederhole die Übung etwa 10 mal.
- Lass Deine Arme entspannt nach vorne hängen, schüttele Arme, Hände und Finger fünf Sekunden lang kräftig aus.
- Lege Deine Handflächen aufeinander und spreize die Finger ganz weit.
- Knete einen Tennisball fest in den Fingern.

Lege nach etwa einer halben Stunde Arbeit am Computer 5 Minuten Pause ein.
Stehe auf oder verändere zumindest Deine Sitzposition. Sorge für Frischluftzufuhr
am Arbeitsplatz!

Trainingshinweis

Zum Automatisieren der Griffwege auf der Tastatur und für das Erreichen der
Schreibgeschwindigkeit ist ein entsprechendes Training notwendig:

- Übe täglich 10 - 20 Minuten
- Lege Pausen ein und entspanne Dich. Gerade zu Beginn wird Dich das Schreiben mit 10 Fingern schnell ermüden.
- Achte immer auf die richtige Sitz- und Handhaltung.



Merke! Zunächst ist es wichtig, Tippsicherheit zu erlangen. Die Schreibgeschwindigkeit spielt dabei keine Rolle. Am Anfang ist es völlig normal, dass Du Dich vertippst. Korrigiere nicht jeden Buchstaben sondern schreibe einfach das Wort nochmal.

- Tippe, ohne auf die Tastatur zu sehen.
- Tippe alle Zeichenfolgen und Wörter jeweils dreimal ab.
- Schreibe alles klein, die Großbuchstaben wirst Du später lernen.
- Korrigiere ab sofort richtig, indem Du die Rückschritttaste (bzw. Löschtaste, Backspace-Taste oder Korrekturtaste auf der Schreibmaschine) mit dem kleinen Finger der rechten Hand drückst.
- Wenn Du eine neue Zeile beginnen möchtest, dann drücke die Eingabetaste (auch bezeichnet als Enter- oder Return-Taste) mit dem kleinen Finger der rechten Hand.



Übungstext Oberreihe - beide Hände

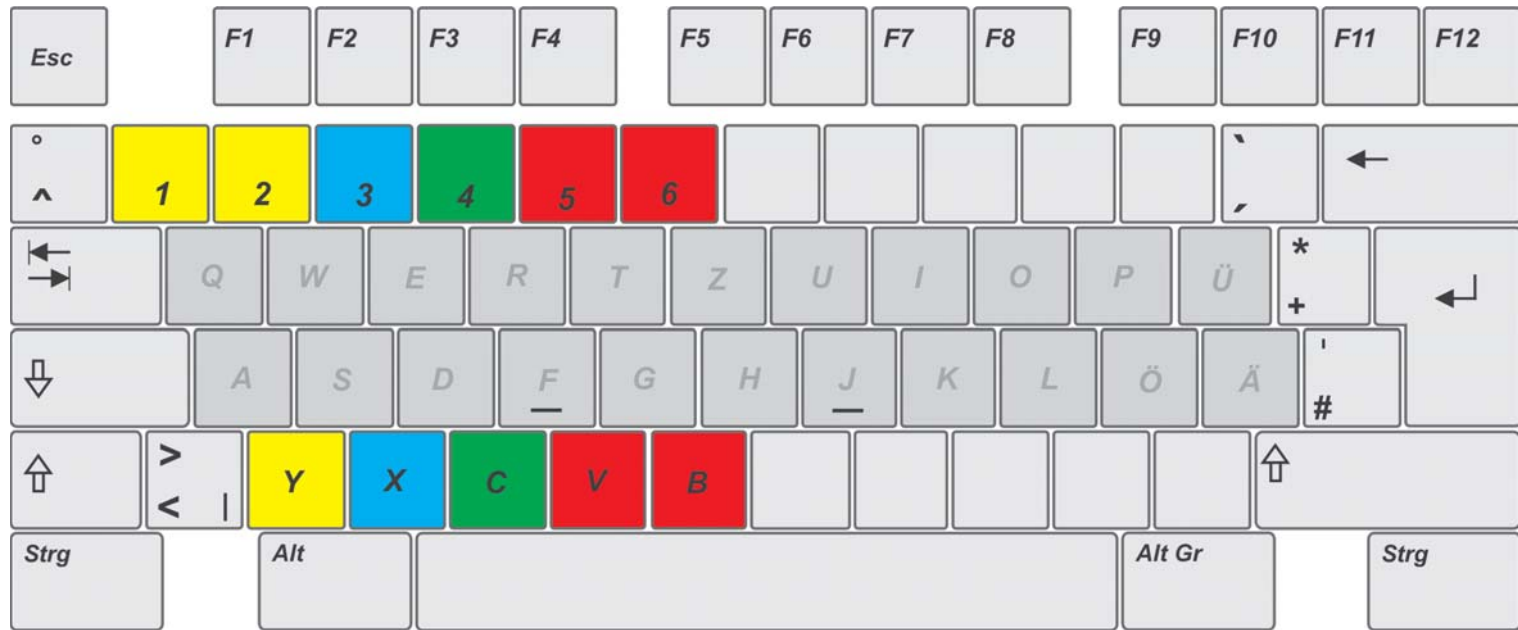
Weitere Wörter schreiben

kater	peter	ritter	wirt	hütte	fritz
qualle	quitt	seife	rose	apfel	wasser
wurst	klappe	später	hügel	ersatz	wörter
pflaster	gesetz	sieger	freitag	gehölz	türgriff
kaffeetasse	tastatur	autofahrer	lederhose	stieglitz	äquator

Sätze schreiben

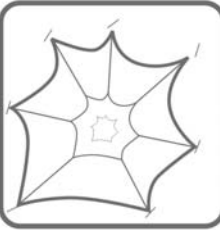
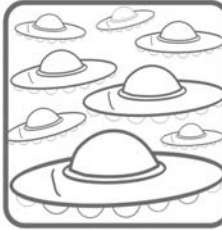

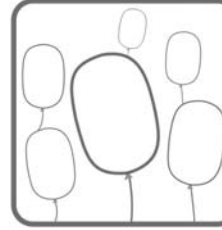











die hose ist zu kurz	der apfel ist rot
das fahrrad ist kaputt	der kater frisst die wurst
das wasser ist kalt	freitag ist putztag
der pilz ist giftig	der sieger steht jetzt fest
karl sieht auf die uhr	fritz fährt ski auf der zugspitze

Ziffern- und Unterreihe linke Hand



Bilderquiz Ziffernreihe - rechte Hand

Übung: Vor Dir siehst Du die Tasten der Ziffernreihe der rechten Hand zusammen mit den Bildern. Beschrifte die Tastenfelder und kreuze darunter den Finger an. Kreuze auch noch die Farbe des Fingers bzw. des Bildes an.

				
				
				
<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot

Übungstext Ziffern- und Unterreihe - beide Hände

Du beherrschst alle Buchstaben und Ziffern der Tastatur, dazu einige Satzzeichen. Du kannst jetzt jeden beliebigen Text schreiben. Beginne wieder mit den einfachen Zeichenfolgen und tippe jede Zeichenfolge und jedes Wort dreimal.

Zeichen wiederholen - linke Hand

Kleiner Finger			Ringfinger		Mittelfinger		Zeigefinger			
aya	a1a	a2a	sxs	s3s	dcd	d4d	fgf	fbf	f5f	f6f

Zeichen wiederholen - rechte Hand

Kleiner Finger		Ringfinger		Mittelfinger		Zeigefinger			
ö-ö	öbö	l.l	lol	k,k	k9k	jmj	jnj	j8j	j7j











Wörter schreiben

Beginne mit den Wörtern der ersten Zeile. Wichtig ist, beim Tippen nicht auf die Tastatur zu schauen.

nah	am	Hans	nass	band	hahn
land	anna	klang	lachs	fang	kam
hahn	lahm	und	ein	bild	hund
bett	yeti	typ	blau	bunt	club
aber	name	nummer	stimme	boot	mittag

Bilderquiz Sonderzeichen - rechte Hand

Übung: Vor Dir siehst Du die Tasten der Sonderzeichen der rechten Hand zusammen mit den Bildern. Beschrifte jede Taste mit dem passenden Sonderzeichen und kreuze darunter den Finger an. Kreuze auch noch die Farbe des Fingers bzw. des Bildes an.

				
7	8	9	0	ß
				
<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot	<input type="checkbox"/> Gelb <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Rot

Übungstext

Jetzt beherrschst Du nicht nur alle Tasten der Tastatur, sondern auch noch die Großschreibung. Tippe wieder alles dreimal und beginne dann mit einer neuen Zeile.

Hier einige Anregungen:

- Dein Vorname (z. B. Anna)
- Dein Nachname (z. B. Schuster)
- Vornamen von Freunden, Freundinnen, Verwandten
- Dein Wohnort (z. B. München)
- Straße und Hausnummer
- Bundesland
- Dein Urlaubs-Traumziel
- Lieblingssport
- Lieblingstier
- Titel des Lieblingsbuches / Lieblingsfilms

- Deine Telefonnummer (z. B. 089 455176802)
- Deine E-Mail Adresse (z. B. anna.muster@irgendwo.com)
- Dein Autokennzeichen
- Dir bekannte Webadressen (z. B. www.ard.de)

- Dein Sternzeichen
- Ein Gemüse
- Eine Automarke
- Eine Hauptstadt
- Einen Fluss
- Ein Getränk

- Tippe eine Einkaufsliste
- Tippe alle Obstsorten, die Dir einfallen, getrennt durch ein Komma
- Schreibe einen Satz, der wie folgt beginnt: Ich hätte nie gedacht, dass...