

# Merkblatt für Eltern: Fein- und Grafomotorik



## Definition

Unter *Feinmotorik* versteht man die Fähigkeit zu kleinräumigen, gezielten und besonders fein abgestimmten Bewegungen von Händen, Gesicht und Mund. Wichtige Elemente der Feinmotorik – v.a. auch bezogen auf die Grafomotorik – sind dosierte Hand- und Fingerbewegungen, der Pinzettengriff, die Koordination und die Unabhängigkeit der Hände sowie die Zielgenauigkeit.

Die *Grafomotorik* bezieht sich auf alle Bewegungen, die für das Schreiben und Zeichnen notwendig sind. Die Schreib- und Zeichenbewegung setzt sich aus der Koordination zwischen Fingerbewegung und Unterarmbewegung zusammen.

## Übungen zur Fingerbeweglichkeit im Alltag

**Ankleiden**

Unterstützen Sie Ihr Kind beim sich selbständig Anziehen: Übung macht den Meister

**Basteln**

Papier, Stoffresten, Farbstifte, Filzstifte, Kleber, Schere, Leim, Stanzer oder kleine Stempel regen zum vielfältigen Ausprobieren und Üben an.

**Spiele**

**Beim Kochen**

Gemüse schälen

Gemüse schneiden      Brot streichen

**Im Haushalt**

Wäsche aufhängen      Besteck abtrocknen

Teig rollen      Teig ausstechen



### **Labyrinth**

Auf Papier mit Klebstreifen verschiedene Begrenzungen, Formen oder ein Labyrinth kleben. Mit dem Bleistift erspüren, wo es durchgeht.



### **Katz und Maus (Strichfangen)**

Fangspiel auf dem Blatt zu zweit: beide Spieler halten einen Bleistift im Dreipunktegriff, jemand ist die Katze, jemand die Maus. Wenn die Bleistiftspitzen sich berühren, ist die Maus gefangen.



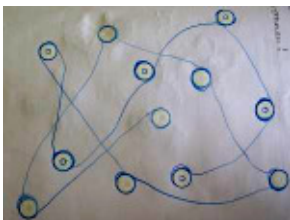
### **Kick-Fussball**

Aufgemaltes Fussballfeld, Fussballspieler als Punkte aufgemalt: mit Bleistift den Ball (Münze, Knopf) von Spieler zu Spieler passen und Goal schiessen. Nur mit Fingern arbeiten, nicht mit ganzer Hand oder Arm.



### **Formel1-Rennen**

Der Bleistiftstrich (Rennwagen) soll genau zwischen den Linien verlaufen. Schaffst du einen neuen Streckenrekord?



### **Ringli einkreisen (Räuber einfangen)**

Lochverstärkerringe (Räuber) werden auf dein Blatt geklebt. Nun kannst du mit dem Bleistift (Polizei) versuchen, die Räuber einzufangen, indem du sie 3x umfährst (fesseln).



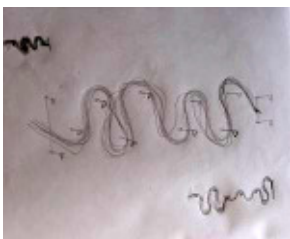
### **Begrenzungslinien**

Klebe einige Klebstreifen parallel auf ein Blatt. Nun versuchst du mit einem spitzigen Bleistift Zickzack-Linien zwischen die Klebstreifen zu zeichnen, ohne dass du über den Klebstreifen zeichnest. Schaffst du es auch mit geschlossenen Augen?



### **Einparken**

Halte einen Stift verkehrt in deiner Hand. Nun versuchst du so ein Auto in die Parklücke zu lenken.



### **Slalom**

Zeichne auf einem Blatt die Start- und Ziellinie ein. Dazwischen platzierst du einige Slalompfosten. Nun beginnst du um die Pfosten zu fahren, bis du am Ziel angelangt bist. Wenn du willst, kannst du diese Slalomfahrt immer kleiner zeichnen. So bewegen sich schlussendlich nur noch die Finger.



### **Schatz ausgraben**

Klebe auf die Hinterseite eines Blattes verschiedene Stücke eines Klebebandes auf (Schätze). Nun drehst du das Blatt um und versuchst nur mit Hilfe der Bleistiftspitze, in dem du auf dem Blatt herumfährst, die Klebebandstücke zu finden und danach zu übermalen (ausgraben).