



# Handschrift verbessern 1

1. Finde den richtigen Stift für dich:  
Bist du Rechts- oder Linkshänder?  
Liegt dir ein Füller mit Feder oder ein Gelrollstift besser  
in der Hand?

Nimm dir drei deiner bevorzugten Stifte und schreibe deinen Namen mehrmals in  
die Zeilen. Welcher Stift schreibt für dich am schönsten?


2. Mache jetzt ein paar Lockerungsübungen mit deinen Fingern. Strecke die Arme in  
die Luft, spreize deine Finger und wackle mit ihnen. Mache das immer, sobald du  
merkst, dass deine Finger oder Arme schwer werden. Setze dich beim Schreiben  
immer aufrecht hin. Schreibe nun deinen Vor- und Nachnamen. Nimm dir  
zwischen den Buchstaben Zeit: einatmen - ein Buchstabe, ausatmen - ein Buchstabe.  
Der Übergang zwischen den Wörtern soll deutlich zu sehen sein.


3. Achte auf deine Haltung des Stiftes: Liegt dieser gut in der Hand?  
Schreibe mehrmals deinen Vor- und Nachnamen.
