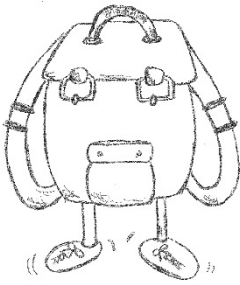


...für den richtigen Ranzen:



- möglichst geringes Leergewicht
- nicht breiter als die Schultern des ABC-Schützen
- mit Brust- und/oder Beckengurt zur besseren Lastverteilung auf Rumpf
- Rückenpolsterung als unverzichtbares Muss (ideal: ergonomisch geformt)
- breite, gepolsterte Trageriemen, um das Gewicht auf Schultern breitflächig zu verteilen
- Riemen eher engstehend (nah am Hals, jedoch ohne zu reiben!), damit Schultern nicht nach vorn gezogen werden
- robust und wasserdicht (mit Hartplastschale)
- möglichst viele Leuchtfarben und Reflektoren, auch vorn an den Trageriemen
- alternativ: Reflektorweste nutzen (z.B. von der Verkehrswacht)
- Schulranzen-Trolleys: nehmen zwar das Gewicht von den Schultern, doch durch das einseitige Ziehen sowie Tragen bei Treppen wird Rücken verdreht
- Achtung: Finger weg vom Freizeit-Rucksack
 - weniger Rückenpolsterung
 - weniger Stabilität
 - durch abgerundete Ecken knicken Hefter und Bücher schnell

...vor dem ersten Schultag:

- auf körperliche Betätigung achten, denn fitte ABC-Schützen haben weniger Rückenprobleme
- Bücherauswahl der einzelnen Fächer mit Lehrern besprechen (z.T. zwei Bücher und ein Arbeitsheft für ein Fach)
- Doppelstundenunterricht mit Schule absprechen
- falls möglich: Spint mieten, um Schulmaterialien dort lagern zu können
- klären, ob bzw. dass es einen Wasserspender in der Schule gibt

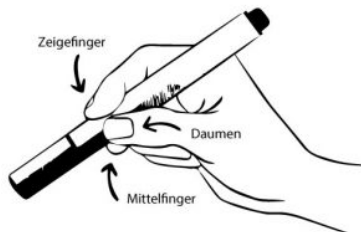


...ab dem ersten Schultag:

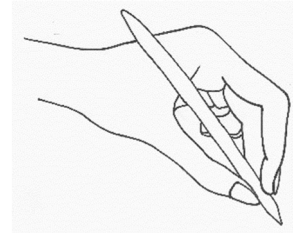


- Ranzen richtig einstellen und Oberkante mit Schulterhöhe abschließen lassen
 - zu tief: mehr Bauchmuskulararbeit zum Halten des Gleichgewichts
 - zu hoch: mehr Rückenmuskulararbeit zum Halten des Gleichgewichts
- Trageriemen sollten relativ straff angezogen sein, damit Ranzen an Schulterblättern anliegt und nicht absteht
- nur die Dinge in den Schulranzen packen, die wirklich gebraucht werden
- Ranzen richtig packen: schwere Bücher in die hinteren Fächer nahe am Rücken, um diesen zu entlasten

...für die richtige Stifthaltung:



Rechtshänder



Linkshänder

- Unterarm liegt auf der Tischplatte auf und in einer Linie mit dem Handgelenk
- Daumen und Zeigefinger bilden während der Stifthaltung eine O-Form

Bei Fehlhaltung können auftreten:

- verkrampftes, unbewegliches Handgelenk, das zu erhöhtem Schreibdruck und Schmerzen in Gelenk und Fingern führt
- Kopfschmerzen
- Muskeln an Fingergelenken sichtbar angespannt/erhöht
- Kokontraktion im Handgelenk

...für die richtige Sitzhaltung:

- Fußsohlen berühren den Boden komplett
- Beinfreiheit nach vorn, Kniekehlen bleiben frei
- Beine hüftbreit auseinander
- Hüftgelenk ca. 95 bis 100 Grad gebeugt
- Unterstützung der Lendenwirbelsäule durch Lehne
- Oberkörper aufrecht
- Unterarme locker ablegt auf Tischplatte
- Stuhl und Tischhöhe entsprechend anpassen



...für die Eltern:

- ABC-Schützen bei den Hausaufgaben beobachten: Ist er motiviert, aufmerksam, interessiert? Den richtigen Zeitpunkt finden!
- Kraftdosierung bei der Stifthaltung üben (angemessene Kraft bei Stift und beim Druck auf das Papier)
- Rhythmus lernen (flüssiges Gleiten entlang sich wiederholender Zickzack- und Bogenlinien)
- angemessenes, individuelles Arbeitstempo finden (bei Ermüdung pausieren)

Vorbereitende Übungen auf die Schule:

- Fädeln auf eine Schnur
- Schneiden auf einer Linie
- Knoten oder Schleife binden
- Papier falten
- Motiv ausschneiden, aufkleben und bemalen lassen