



Anleitung Schwungübungen

Du brauchst einen Zeichenblock
DIN A 3 und Wachsmalblöcke
(z.B. von Stockmar oder Eberhard Faber).

Suche Dir einen Arbeitsplatz, an dem Du bequem sitzen kannst (FüÙe auf dem Boden, Knie und Ellbogen im 90°-Winkel)



Lege den Zeichenblock quer vor Dich auf den Tisch und male ein Kreuz in die Mitte.

Nun schiebe den Block so weit nach links, dass das Kreuz vor Deiner linken Schulter liegt und kippe ihn so schräg, dass Du Deine rechte Hand auf die rechte obere Ecke legen kannst.

Nimm einen Wachsmalblock in die ersten drei Finger Deiner linken Hand und male damit 4 bis 6 große Schlaufen.



Wichtig ist, dass der Ringfinger und der kleine Finger in der Handinnenfläche liegen, eventuell hilft es, wenn Du mit diesen beiden Fingern eine Erdnuss oder einen anderen kleinen Gegenstand festhältst.

Jetzt malst Du etwa 5 Minuten die Schlaufen in mittlerem Tempo nach (nicht rennen, aber auch nicht schleichen), die Richtung kannst Du Dir aussuchen. Achte darauf, dass Du die Bewegung nicht nur mit den Schreibfingern, sondern mit dem ganzen Arm machst. Du darfst auch zwischendurch mal die Farbe wechseln, allerdings solltest Du immer mindestens 10 Runden in einer Farbe schaffen.

Wenn Du magst, kannst Du gerne nebenbei Musik oder ein Hörspiel hören.

Am besten machst Du diese Schwungübungen an 5 Tagen pro Woche morgens vor der Schule oder mittags vor den Hausaufgaben.