

Oefenen met de wijsvinger

1. Laat het kind met de wijsvinger 4 tikken op de tafel geven. Van links naar rechts werken. Van boven naar beneden. Met kleine en met grote tussenruimtes.
2. Met de wijsvinger op het tafelblad bepaalde figuurtjes maken. Bijvoorbeeld een streep, een cirkel, een driehoek, een 'dakje' maken.
3. Met wijs- en middelvinger over de tafel lopen. Met "grote passen" en met "kleine passen". Uiterst langzaam en snel. Tempo vertragen en versnellen. Naar boven lopen en naar beneden lopen.
4. Laat het kind het topje van de wijsvinger van zijn ene hand op het topje van de duim van de andere hand zetten. Nu draaien. Eerst langzaam en dan met wisselende snelheid.
5. Laat het kind met beide wijsvingers over de tafel lopen. Naar boven en naar beneden lopen.

Oefenen van de 'pincetgreep'

1. Leg een aantal potloden naast elkaar op de tafel neer. Geef het kind de opdracht om het eerste potlood achter aan de rij te leggen. Ook het leren werken van links naar rechts kan hierbij geoefend worden en het werken van boven naar beneden.
2. Laat het kind een bepaald figuur met de kralenplank leggen. In een hoog tempo een rij leggen. Werken van links naar rechts. Werken van boven naar onder.
3. Laat het kind een eenvoudige tekening met lucifers naleggen. Laat de leerling met lucifers zelf een figuur leggen. Wat stelt het voor?
4. Span een elastiekje tussen duim en wijsvinger. Probeer deze zo rustig mogelijk op te rekken. Ook variëren in snelheid. Idem tussen wijs- en middelvinger.
5. Pak met een pincet een kraaltje op en laat het kraaltje in een glas vallen. Wisselen in tempo.
6. Geeft het kind een opdracht waarbij hij met een wasknijper moet manipuleren. Bijvoorbeeld: papiertjes aan een waslijn ophangen.

Oefenen van de pengreep

1. Span een elastiekje tussen duim, wijs- en middelvinger. Probeer het elastiekje rustig op te rekken.
2. Laat het kind vanuit de pengreep in een pen of potlood klimmen. Heen en weer in een rustig, beheerst en ontspannen tempo. Wisselen van tempo.
3. Laat het kind met de duim achtereenvolgens eenmaal de wijs- en middelvinger aanraken. Heen en weer. Variëren in aantal en tempo.
4. Laat het kind een stuk gum tussen duim, wijs- en middelvinger ronddraaien. Zowel rechtsom als linksom.
5. Laat het kind een muntstuk tussen duim, wijs- en middelvinger ronddraaien. Zowel rechtsom als linksom. Gebruik muntstukken met wisselende grootte en dikte. Variëren in tempo.
6. Laat het kind vijf munten in de hand nemen. Nu met de duim de munten één voor één op de tafel schuiven. Men kan de munten variëren in grootte. Ook kan men deze oefening variëren in snelheid.
7. Laat het kind een potlood of pen met de toppen van de vingers ronddraaien. Rechtsom met de schrijfrichting mee.
8. Laat het kind met de toppen van "de pengreep vingers" in een potlood, pen knijpen. Druk vermeerderen en verminderen.

Oefenen in het regelen van drukregulatie

Allerlei kleuroefeningen met potlood en viltstiften zijn hiervoor geschikt.

1. Laat het kind groepjes van 2 streepjes of 2 nullen zetten waarbij het accent komt te liggen op constantheid van grootte en afstand.
2. Laat een kind net boven een letter, woord de gewenste schrijfbeweging maken. Liefst wat overdreven op het punt waar de meeste druk gezet moet worden. Hierdoor wordt de druk geoefend zoals ook bij het daadwerkelijke schrijven voorkomt. Bij het in de lucht schrijven van kleuters, wat nog al eens gebeurt, worden andere spiergroepen geactiveerd.

Oefenen van penoptillingen

1. Laat het kind vanuit een punt strepen zetten in verschillende richtingen.
2. Laat het kind in ieder hokje van een blad een even groot streepje zetten. Van links naar rechts leren werken.
3. Laat het kind in een bepaald vak een aantal stipjes (1-2-3 of 4) zetten. Eerst spontaan daarna met opdracht (voorbeeld: naast elkaar, onder elkaar).
4. Laat het kind de een figuur (rondje, driehoekje) enkele keren schrijven/tekenen. Steeds met een groeiend verschil in tussenruimte of in grootte. Laat het kind een keuze maken welke tussenruimte/grootte voor hem/haar ideaal is.
5. Laat het kind een makkelijk te schrijven teken (boogje, streepje, kuiltje), woord (bijv. zijn/haar naam, en, om, man, zee,) enkele keren achter elkaar tekenen/schrijven. Iedere regel met een groeiend verschil in tussenruimte. Laat het kind zelf een keuze maken welke tussenruimte voor hem/haar het meest makkelijk te maken is.

Onrijpe pengrepen:

Het kind houdt het potlood vast in de palm van zijn/haar hand. De bewegingen van het potlood komen bij de onrijpe greep nog vanuit de pols, arm en romp. Bij deze greep zien we geen duim -en vingerbewegingen.

Overgangs pengrepen:

Deze grepen worden vaak gezien als tussenstap naar een rijpe greep. De kinderen houden het potlood met duim- en vingerbeweging vast, maar bewegingen komen nog vanuit de pols en elleboog.

Rijpe pengreep:

Deze greep ontwikkelt zich over het algemeen tussen de vier en zes jaar. Het potlood beweegt bij de rijpe greep vanuit de duim en vinger. De driepuntsgreep is de meest toegepaste en aangeleerde pengreep.