

Kijkwijzer Houding en pengreep

Vraag iemand om
jou te observeren terwijl je schrijft.

Houding	✓	Dit wil ik nog oefenen
Stabiele basis: <ul style="list-style-type: none"> • beide voeten op de grond • zit op beide billen • als je staat: spreidstand 		
Symmetrie: <ul style="list-style-type: none"> • heupen recht • rug recht • schouders recht • nek recht • ellebogen symmetrisch • als je typt: toetsenbord/beeldscherm recht voor je 		
Afstand ogen: <ul style="list-style-type: none"> • tot papier/tablet: lengte onderarm • tot beeldscherm: lengte arm 		
Je schrijfpapier of tablet ligt: <ul style="list-style-type: none"> • aan de kant van je schrijfhand • iets schuin gedraaid 		

Pengreep	✓	Dit wil ik nog oefenen
Greep: <ul style="list-style-type: none"> • driepuntsgreep of vierpuntsgreep 		
Duim <ul style="list-style-type: none"> • oppositie of lateraal 		