

*Als leerkracht of docent
je eigen handschrift
verbeteren?*

Ja, dat kan!



Als rechtshandige schrijver



Als linkshandige schrijver

Uitgave
Platform Handschriftontwikkeling
Nieuwleusen/Zevenaar, september 2011
Aartje Schoemaker & Dick Schermer

Website: www.handschriftontwikkeling.nl
Contactadres: platformhso@home.nl

Inhoud

Voorwoord	3
Waarom een doe-het-zelf brochure?	3
Hoe werkt deze brochure?	3
Voorwerk: 20 toetspunten	3
Enkele aanwijzingen vooraf:	
- <i>Schrijfplek</i>	4
- <i>Zithouding</i>	5
- <i>Schrijfmateriaal</i>	5
- <i>Pengreep</i>	5
- <i>Oefentijd</i>	5
Begin met een ontspanningsoefening:	
1. <i>Horizontale en verticale strepen trekken</i>	5
2. <i>Schrijfreksen en letters/woorden</i>	5
3. <i>Bewegingstraject van de schrijffletters</i>	6
Verbeteren van de lettervormen	7
Algemene suggesties om aan de toetspunten te werken	7
<i>Praktische suggesties bij de afzonderlijke toetspunten</i>	7
Aanvullende tips om op bord te schrijven	10
Bronvermelding en verdere verwijzing	10
Advies over schrijfhulp	11
Eerdere brochures	11

Voorwoord

We gaan ervan uit, dat je van plan bent de kwaliteit van je handschrift te verbeteren! In deze brochure geven we tips hoe je je voornemen in daden kunt omzetten. Dat is niet alleen prettig voor jezelf, maar zeker ook voor je leerlingen c.q. studenten. Je handschrift is je persoonlijke visitekaartje, nietwaar? Heb je aan je eigen handschrift gewerkt, dan zal ook je bordschrift verbeteren. Aanvullende tips voor het schrijven op bord staan achterin deze brochure.

Waarom een doe-het-zelf brochure?

Als Platform Handschriftontwikkeling krijgen we met de regelmaat van de klok vragen over handschriftverbetering. En deze vragen komen van allerlei kanten – van basisschoolleerkrachten, ouders van kinderen op een basisschool of een school voor voortgezet onderwijs, particulieren, niet zelden van instellingen, zaken, of bedrijven. Maar, jawel, ook uit de wereld van pabo en lerarenopleiding.

In het mailcontact met oud-docent Ed van Calck en een gesprek met schrijfdocente Lin de Jong van Opleidingsinstituut Windesheim in Zwolle werd ons duidelijk: vakdocenten krijgen, vreemd genoeg, geen scholing op schrijfgebied. Bij hun beroepsuitoefening is leesbaar schrijven echter – zowel bij het corrigeren van schriftelijk werk als bij het op bord werken – een absolute noodzaak!

Deze tekortkoming in de opleiding geeft te denken. Ze vormde de aanleiding tot een brochure, die een leraar in staat stelt het eigen handschrift te verbeteren. Op een praktische manier en op korte termijn.

Hoe werkt deze brochure?

We hebben voor een opzet gekozen, die zo eenvoudig en beknopt mogelijk is. Dat mag simpel lijken, maar daar zit wel een bedoeling achter. Je hebt nog(al) wat andere zaken aan je hoofd! Toch wil je je handschrift verbeteren. Dus moeten onze instructies, jouw voorwerk en schrijfoefeningen, to the point zijn.

De indeling en werkwijze van deze brochure is als volgt.

Bij ‘voorwerk’ begin je om een recent handschrift van jezelf kritisch te bekijken aan de hand van 20 toetspunten. Ze zijn mede gebaseerd op beoordelingsaspecten voor handschriftkwaliteit uit de periodieke peiling van het onderwijsniveau. (zie bronvermelding achterin) Ze worden telkens in positief gestelde bewoordingen formuleerd. Elke plusbeoordeling laat je weten: “Dit zit in elk geval goed!”

Na het zelfkritisch beoordelen van alle toetspunten bepaal je in welke volgorde je de te verbeteren toetspunten gaat aanpakken.

Daarmee is het ‘voorwerk’ gedaan en kun je in feite met oefenen beginnen.

Wel geven we eerst nog enkele praktische aanwijzingen om het oefenen zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Deze aanwijzingen gaan over respectievelijk schrijfplek, zithouding, schrijfmateriaal, pen-greep, en oefentijd.

Ook raden we je een handig oefenschema aan.

En dán is het aan jou om na een of enkele korte ontspanningsoefeningen, systematisch, aan de verbetering van je handschrift te gaan werken.

Tot slot verwijzen we naar enkele uitgaven, die tips geven om beter op bord te schrijven. We besluiten met het vermelden van de geraadpleegde bronnen.

Voorwerk: 20 toetspunten

En nu aan de slag!

Neem een recent geschreven stuk tekst (liefst op ongelinieerd papier) en beoordeel kritisch deze toetspunten met een kruisje onder *ja* of *nee*.

Toetspunten:

Beoordeling: ja nee

1. Heb je geschreven zonder een letter te verbeteren?
2. Heb je zonder klodders en onderbrekingen geschreven?
3. Zijn de a, e, o, en de lussen binnenin open?
4. Hebben de lussen strakke ruggen?
5. Staan alle letters op de (denkbeeldige) grondlijn?
6. Heb je in ieder geval drie letters aan elkaar geschreven zonder je pen op te tillen?
7. Heb je je letters duidelijk afgemaakt aan het eind?
8. Kun je elk woord, los van de zin, goed lezen?
9. Heb je achter elke zin een punt gezet?
10. Heb je de punten op de i, j, en ij geplaatst?
11. Heb je een kantlijn links?
12. Heb je rechts nog een kantlijn open gelaten?
13. Lopen je regels recht?
14. Zijn de letters a, d, g bovenaan gesloten?
15. Heeft iedere letter een eigen plek en kun je er een kring omheen maken?
16. Raken de snijpunten van de bovenlussen de rompzone bovenaan?
17. Raken de snijpunten van de onderlussen de rompzone onderaan?
18. Zijn de rompletters even groot?
19. Zijn de hoofdletters groter dan de rompletters?
20. Schrijf je de onderlussen van de ene regel los van de bovenlussen van de volgende regel?

Nu weet je in elk geval wat je wél lukt bij het schrijven. Maar omdat je je schrift wilt verbeteren, geven we verderop adviezen om dat systematisch te doen.

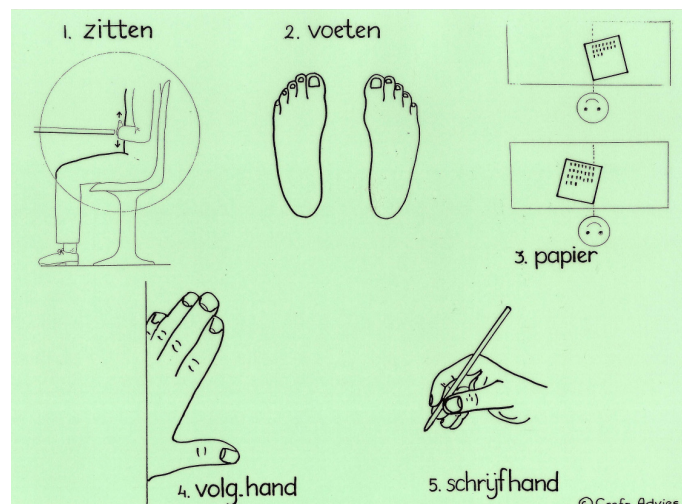
Schrijf daarom nu de nummers met een nee-beoordeling op in volgorde van wat jij belangrijk vindt. Begin dus met het toetspunt waar je het éérst aan wilt werken:

Het kan best lastig zijn om kritisch naar je eigen handschrift te kijken! Als je het op prijs stelt, kun je (jawel gratis) het advies inwinnen van het Platform Handschriftontwikkeling. Stuur in dat geval een mailtje met een gescande kopie van een recente tekst (tenminste zeven regels op ongelinieerd papier) naar: platformhso@home.nl.

Enkele aanwijzingen vooraf

Schrijfplek

Kies een plaats, waar je rustig en met voldoende licht kunt oefenen. Voor een rechtshandige komt het licht van links, voor een linkshandige echter van rechts. Zorg voor een degelijke stoel en tafel die daar in hoogte goed bij past.



Zithouding

Beide voeten, naast elkaar, op de grond. Bovenlichaam en hoofd licht voorovergebogen. Ogen ca. 30 centimeter van het papier. Enige ruimte tussen borstbeen en tafelrand. Beide ellebogen steken over de tafelrand. Terwijl de ene hand schrijft, zorgt de andere voor het opschuiven van papier of schrift.

Schrijfmateriaal

De pen moet prettig in de hand liggen, makkelijk over het papier glijden en geen klodders achterlaten. Dit kan een vulpen, goede balpen, of fineliner met vaste punt zijn. Een fineliner of fijnschrijver is een viltstift die net zo dun schrijft als een balpen of rollerbalpen, maar geen rollend balletje heeft.

Oefen bij voorkeur op papier waar je normaal gesproken op schrijft of later moet gaan schrijven. Als je behoefte hebt aan een andere belijning, pas deze dan aan zo lang dit wenselijk is.

Als rechtshandige ligt het blad iets rechts van het midden en iets schuin, de rechter bovenkant hoger dan de linker. Als linkshandige ligt het blad wat links van het midden en iets schuin, en met de linker bovenkant hoger dan de rechter.

Pengreep

De functionele ‘driepuntsgreep’ maakt de fijne vingerbewegingen het beste mogelijk. De duim, links tegen de pen, zorgt voor beweging naar rechts. De wijsvinger, rechts op de pen, zorgt voor de verticale beweging en druk op de penpunt. De pen rust op de binnenkant van het eerste kootje van de middelvinger, en zorgt voor afremming van de beweging. Als linkshandige houd je de pen iets verder van de punt af (ca. 2.5 cm) dan als rechtshandige (1.5 tot 2 cm). Zie ook Van Hagen en Valkenburg (Bronvermelding)

Oefentijd

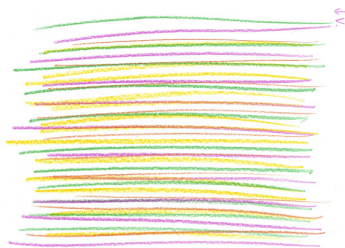
Het is belangrijk om op een vast moment te oefenen, liefst dagelijks – regelmaat is absoluut nodig! Een schrijfsessie duurt 10 tot 15 minuten, inclusief een korte ontspanningsoefening. Ideaal is trouwens om 's ochtends en 's avonds te oefenen. De ervaring leert dat schriftverbetering binnen een maand tot resultaat leidt. Dit wil zeggen, dat het schrift dan beter leesbaar wordt en de schrijfbeweging ‘soepeler’ verloopt. Maar automatisch schrijven, zonder bewust nadenken, duurt ongeveer twee maanden.

Begin met een ontspanningsoefening

Begin elke sessie met een korte ontspanningsoefening, als warming-up. Deze zorgt voor de wenselijke innerlijke rust, concentratie op de schrijftaak, en coördinatie van de spieren.

Deze oefeningen zijn hiervoor heel geschikt, waarbij het gebruik van (kleur)potlood is aan te bevelen:

1. Horizontale en verticale strepen trekken



Horizontale strepen

Wil je dit tweehandig doen, plak dan vooraf het papier met schilderstape vast. Oefen eerst op een groot vel met bijvoorbeeld wasco. Deze voorbeelden zijn met één hand gemaakt en wel met kleurpotlood op een vel A4-papier.






Verticale strepen



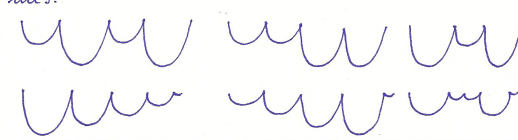
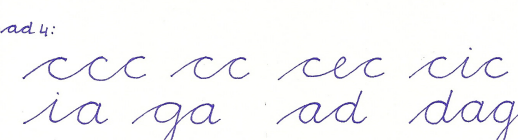
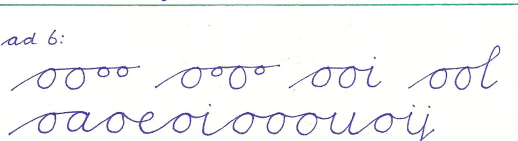
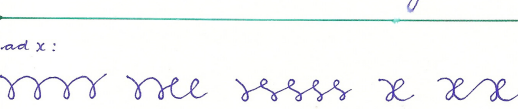
2. Schrijfreksen en letters/woorden

Ook schrijfbewegingsrijen, ook schrijfpatronen of -reeksen genoemd, zijn als ontspanningsoefening aan te bevelen. Op onze website www.handschriftontwikkeling.nl, onder *Artikelen*, staat een bijdrage met als titel “Schrijfpatronen voor de hele school”. Daar worden eerst twintig voordelen van deze reeksen genoemd, erna volgen zeven pagina's met voorbeelden.

Hieronder staan de bekende reeksen links van de streep, rechts ervan de schrijffletters die daaruit voortkomen. Bij het oefenen van een reeks is het aan te raden op ieder voorbeeld minstens vijf keer te oefenen en zo lang te maken als het soepel lukt.

	e l b
	m n h p
	u v w
	c a d g q
	i j ij
	o o
	z z

Van schrijfbeweging naar schrijffletter

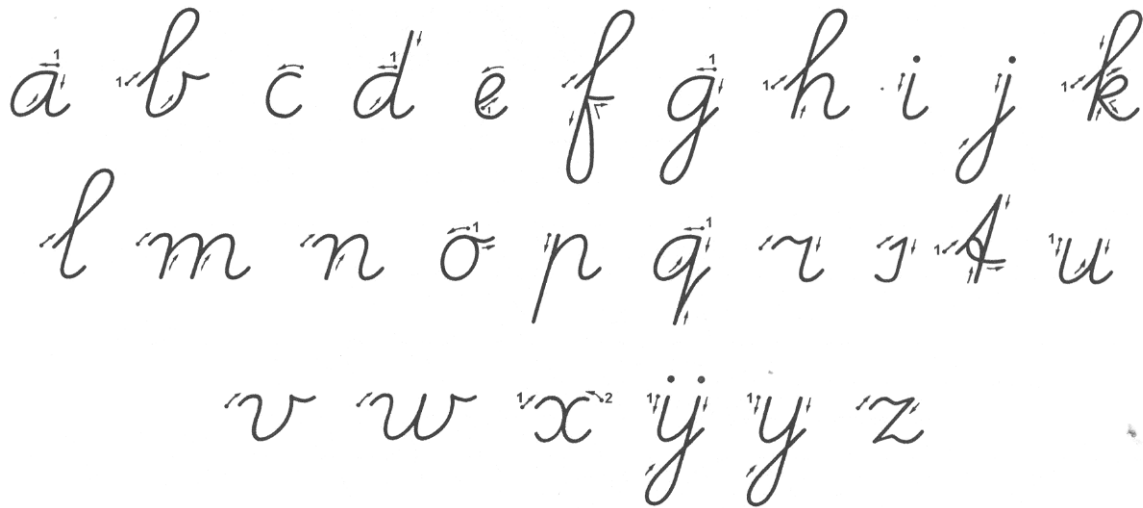
ad 1: 
ad 2: 
ad 3: 
ad 4: 
ad 6: 
ad x: 

Op weg naar een soepele schrijfbeweging

Een soepele schrijfbeweging komt niet vanzelf tot stand. Het oefenen op deze reeksen leidt tot een 'lopende' hand. Zet de i-punt en de t-streep altijd na afloop! Zo blijft de beweging doorgaan en de tussentijdse stop achterwege.

3. Bewegingstraject van de schrijffletters

Elke schrijffletter heeft een bepaald bewegingstraject. Het is goed om kennis te nemen van de schrijfwijze van deze letters en er gebruik van te maken:



Letterkaart met trajectpijltes (bron: Pak je pen, portfolio, p. 59)

Verbeteren van de lettervormen

Het is de vraag hoeveel tijd je hiervoor wilt uittrekken. We geven een aantal mogelijkheden. Het is aan jou om je af te vragen waar je al of niet gebruik van wilt maken:

- Ga na hoe je de te verbeteren letter destijds hebt geleerd;
- raadpleeg eventueel de website www.pakjepen.nl, en zoek de voor jou passende 'leerkaart';
- schrijf de letter, die je wilt oefenen, driemaal achter en aan elkaar, daarna in enkele woorden;
- schrijf een zin uit krant, tijdschrift, of boek over en let goed op de 'lastige' letter;
- oefen zoveel sessies tot de letter vanzelf goed gaat, kies dan pas een andere 'lastige' letter.

Algemene suggesties om aan de toetspunten te werken

Kies nu het toetspunt uit je nee-beoordelingen, dat je als eerste hebt genoteerd en dus het eerst wilt verbeteren.

De nummering van de praktische suggesties is dezelfde als die van de toetspunten.

Bedenk wel, dat lang ingeslepen gewoontes tijd kosten om te veranderen! Daarom is het zinvol enige tijd aan hetzelfde knelpunt te werken. Die tijd verschilt per persoon en hangt ook af van de 'zwaarte' van het gekozen verbeterpunt.

Oefen eerst in het groot en verklein daarna tot de grootte die jij wilt en kunt maken, zonder kramp te krijgen.

Bij de suggesties lees je regelmatig dat er eerst ontspannende oefeningen of juist concentratie bevorderende bewegingen gemaakt kunnen worden. Deze oefeningen vormen de basis voor de schrijfbewegingen die gemaakt moeten worden. Sla ze niet over, neem er ruimschoots de tijd voor.

Praktische suggesties bij de toetspunten

Na al deze algemene informatie kun je naar de praktische tips die bij jouw toetspunten horen. Veel volharding en succes gewenst!

1. Schrijven zonder te verbeteren

Trek strepen naar rechts en naar beneden. Wissel hierna schaalvormige guirlandebewegingen (UUU) af met boogvormige arcadebewegingen (MM), zodat je niet moe wordt en de doorgaande beweging vol kunt houden. Leer jezelf aan om te verbeteren door iets tussen haakjes te zetten, of door de goede letter boven de mislukte letter te plaatsen.

2. Schrijven zonder klodders en onderbrekingen

Oefen steeds een aantal e's achter elkaar. Probeer een aantal van 4 à 5 letters zonder onderbreking te schrijven, ook zonder te kijken. Maak zo rijen onder elkaar.

Lukt dat, schrijf dan eeae, eeie, eeoe, eeue als groep letters in één doorgaande beweging.

3. De e, a, e, o en de lussen open schrijven

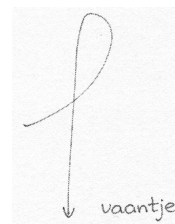
Schrijf de letters groter dan je gewend bent. Met *open* lussen bedoelen we dat ophaal en neerhaal niet samenvallen. Bij de letter *a* kun je gewend zijn om de neerhaal door de ovaalvorm heen te maken. Dat is voor de leesbaarheid echter niet bevorderlijk.

4. Lussen met strakke ruggen schrijven

De neerhaal, zoals bij de h, k, l, is belangrijk voor een duidelijk leesbaar schrift. Zonder de neerhalen kun je je schrift niet ontcijferen, mist je schrift 'body'. De rug van de letter kun je vergelijken met je ruggengraat.

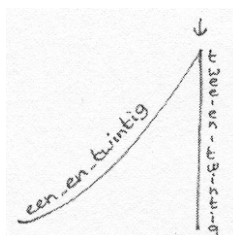
Om deze lijn goed in te oefenen maak je een lus omhoog, die je daarna recht naar beneden afmaakt. We noemen dat "een vaantje maken".

Oefen bijvoorbeeld met vijf verschillende kleuren over elkaar heen. Het gaat om de beweging, niet om het overtrekken van het vorige vaantje! Ga daarna met je letters aan de gang.



5. Alle letters staan op de grondlijn

Schrijf eerst een rij concentratieoefeningen (tel 21-22):



Oefen daarna heel bewust op de letters.

6. Minstens drie letters aan elkaar schrijven zonder je pen op te tillen

Kijk even welke letters je wel makkelijk aan elkaar kunt schrijven. Oefen deze en combineer ze met een letter ervoor en/of erachter. Ook bij dit toetspunt is het maken van ontspanningsoefeningen van belang. *Oefen daarom de verbindingen met de guirlandes en arcades: een – ene – nee – enne – neen – nene – nemen – even – ven – wen.*

7. Letters duidelijk afmaken aan het eind

Maak eerst weer een rij concentratieoefeningen (zie bij 5). Veel mensen zijn gewend de laatste letter te verwaarlozen, uit snelheid of achteloosheid. Maar als je duidelijk schrift wilt krijgen, dan moet ook het laatste stukje top zijn. Kies hooguit twee eindletters om er goed op te letten.

8. Elk woord is, los van de zin, goed te lezen

Eerst concentratieoefeningen. (zie bij 5) Bedenk dat elk woord tijd van je vraagt. Het helpt om na een woord, in gedachten, de ruimte van een 's' te laten, voordat je met het volgende woord begint. Je zult dan merken, dat je je meer bewust wordt van elk woord. Het is als met spreken: afraffelen of onnauwkeurig uitspreken van woorden maakt dat je moeilijker te verstaan bent.

9. Achter elke zin een punt zetten

Gewoon een kwestie van opletten! Niet voortzagen zonder te denken: is de zin nu echt af?

10. *De puntjes op de i, j, ij zetten*

Controleer dit steeds even na elk woord. Dus weer: pas op de plaats maken!

11. *Links een kantlijn*

Papier met een voorgedrukte kantlijn is de eenvoudigste oplossing. Het staat niet zo fraai om meteen langs de rand van het papier te beginnen. Alsof je met de deur in huis valt! Heb je geen lijn, denk dan heel bewust na, waar je met de nieuwe regel begint.

12. *Rechts een kantlijn*

Ook voor rechts dien je een stukje open te laten. Op je computer gaat dat vanzelf, bij schrijven moet je er alert op zijn en een woord op tijd afbreken. Het geeft de lezer wat 'lucht'.

13. *Rechte regels*

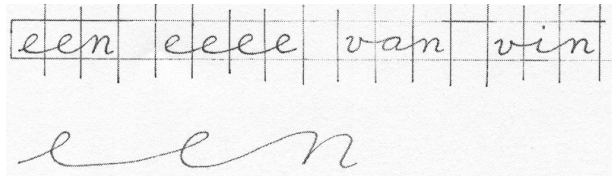
Gelinieerd papier is de oplossing. Als je niet wilt laten zien dat je van lijnen gebruik hebt gemaakt, leg dan een blad met lijnen onder het blanco schrijfblad. Kijk of je niet gaat schommelen. Je kunt dit oefenen door eerst te proberen rechte horizontale lijnen te trekken.

14. *De letters a, d, g zijn bovenaan open*

Deze letters zijn vrij eenvoudig dicht te krijgen. Trek de gebogen ophaal iets verder door naar rechts, zodat de neerhaal daarna de eerdere opening precies afsluit.

15. *Elke letter heeft een eigen plek en kring om zich heen*

Probeer de doorgeluste guirlande eens op ruitjespapier. Maak per ruitje een lus, dan moet je wel naar rechts gaan voordat je de andere lus maakt. Probeer daarna een woord zo breed of zo nauw mogelijk te maken: wat gaat je het beste af?



16. *De snijpunten van de bovenlussen raken de rompzone bovenaan*

De a-o-u-e-i-r-v-w-c-m-n-s-x en z noemen we rompletters. Deze letters horen allemaal even groot te zijn. De bovenlussen van de h-k-l en f horen de bovengrens van de rompzone te raken. Trek twee horizontale lijnen ter grootte van je rompletters. Oefen daarna om het snijpunt van de bovenlus tegen de bovenkant van de rompzone aan te krijgen. De bovenlus mag dus niet in de rompzone terecht komen. Dat wordt even oefenen! Voorbeeldoefeningen (iedere rij 5x):

al-el-il-ol-ul la-le-li-lo-lu bal-bel-bil-bol-bul
ah-eh-ih-oh-uh ha-he-hi-ho-hu
ak-ek-ik-ok-uk ka-ke-ki-ko-ku

Lukt het om de lus in de bovenste zone goed te krijgen, probeer dan: af-ef-if-of-uf fa-fe-fi-fo-fu

17. *De snijpunten van de onderlussen raken de rompzone onderaan*

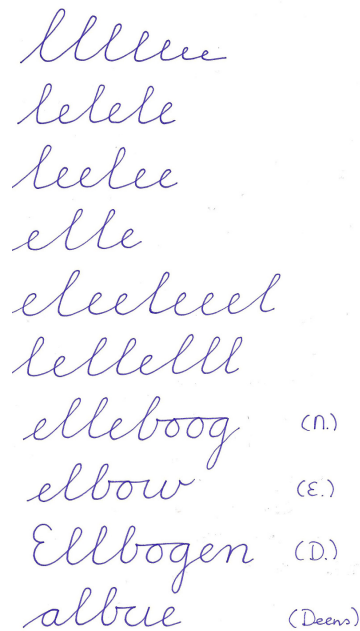
Hetzelfde geldt voor de onderlussen. Zij horen de ondergrens van de rompzone te raken. Neem woorden als ja, je, ju, jij, jou. Oefen nu op:

ja-je-ji-jo-ju-jij aj-ej-ij-oj-uj-ijj jan-jet- jos-juf

18. *De rompletters zijn even groot*

Je kunt dit ook oefenen met de ontspanningsoefeningen: zijn de guirlandes en arcades even groot? Moeilijker maak je het door grote en kleine guirlandes af te wisselen.

Hier volgt een voorbeeld over het afwisselen in hoogte met een geluste guirlande en enkele oefenwoorden, waarin die beweging voorkomt:



19. De hoofdletters zijn groter dan de rompletters

De hoofdletters zijn meestal even groot als de lusletters. Ook dat is weer oefenen en uitproberen. Net zoals bij tip 16.

20. De onderlussen van de ene regel staan los van de bovenlussen van de volgende regel

Oefen dit met de ontspanningsoefeningen met de grote en kleine guirlandelussen, terwijl je de rijen nu onder elkaar maakt. Ze mogen elkaar niet aanraken. Ook dit heeft weer te maken met een goede indeling van je schrift. Of kies je er liever voor om eerst met grotere tussenruimte te oefenen?

Aanvullende tips om op bord te schrijven

Wil je je bordschrift verbeteren? Dan raden we je aan contact te zoeken met een schrijfdocent. Als je zo'n vakman of -vrouw niet kunt vinden, zijn wij bereid iemand voor je te zoeken.

Als je zelfstandig wilt oefenen op een beter bordschrift, dan zijn enkele uitgaven op dit gebied:

- Kwast, A.D. (2009, 8^e herdruk). Het bordschrift, bordschriftmethode. Alkmaar. ISBN 90-801525-7-9.

E-mail: stylus.kwast@wxs.nl

- Kooijman, Else, Mierlo, Madeleine van, Natzijsl, Chiel (2010). Pak je pen, Handschriftontwikkeling in de praktijk, Portfolio; daarin "Schrijven op het schoolbord" (hoofdst. 7). Uitg. Esstede, ISBN 90-75142-59-5. Website: www.pakjepen.nl

- Engen, A. van (2010). Schrijven als oefenvak. Uitg. Cantal; daarin tips voor goed bordschrift

Ook hier geldt weer, dat alleen regelmatige en gerichte oefening tot resultaat zal leiden.

Veel succes!

Bronvermelding en verdere verwijzing

Schoot, Frank van der, en Bechger, Timo (2003). "Balans van handschriftkwaliteit in het primair onderwijs, Uitkomsten van de peilingen in 1999". Arnhem.

Hagen, Alger van, en Valkenberg, Anouk (2010). "Zo leer je kinderen schrijven". Groningen (p. 32-35, 67, 68)

Engelhart, Ben (1970). "Schroft, Schriftonhebbelikheden van de Nederlander". Groningen.

Scheib, Beverly, Tiburtius, Suzanne, Hartnell, Naomi, Henderson, Sheila (2003). Handwriting in the secondary school ... not a secondary skill! ISBN No 1 872832 89 x
Sassoon, Rosemary (2006). Handwriting Problems in the Secondary School. London
Kwast, A.D. (1999). Het bordschrift, Bordschrijfmethode ten behoeve van (aanstaande) onderwijs-geevenden basisonderwijs. Alkmaar.
Goede, Julius de, en Natzijl, Chiel (z.j.). Praktische handleiding voor de beoefening der schrijfkunst op het bord.
Schermer, Dick (aug. 2009). Veranderingen in het handschrift van (pre)pubers, overzichtsartikel, in: Over Kinderhandschrift, schrijfpvoeding en schrijfpvoeding gesproken, bundel 17, hoofdstuk 19.

Advies over schrijfhulp

Voor advies over schrijfhulp adviseren we:

- Platform Handschriftontwikkeling: www.handschriftontwikkeling.nl en platformhso@home.nl
Op de website staat onder Artikelen de bijdrage: Vulpen? Balpen?
- Stichting Schrijfpedagogische Hulp (SPH): www.schrijfpedagogischehulp.nl en info@schrijfpedagogischehulp.nl
- Vereniging van Leraren Schoonschrijven en Machineschrijven (VLSM): www.schrijvenvlsm.nl en postmaster@schrijvenVLSM.nl.

Eerdere brochures

Eerdere brochures van het Platform Handschriftontwikkeling, die eveneens op zijn website staan:

- Brochure handschriftverbetering: Zelf je handschrift verbeteren? Waarom zou je! April 2009, voor leerlingen eind basisschool en onderbouw voortgezet onderwijs
- Brochure "Verontrustend kinderhandschrift". September 2010, voor leerkrachten basis- en speciaal onderwijs, remedial teachers, belangstellende ouders

AS/DS/15.11.11