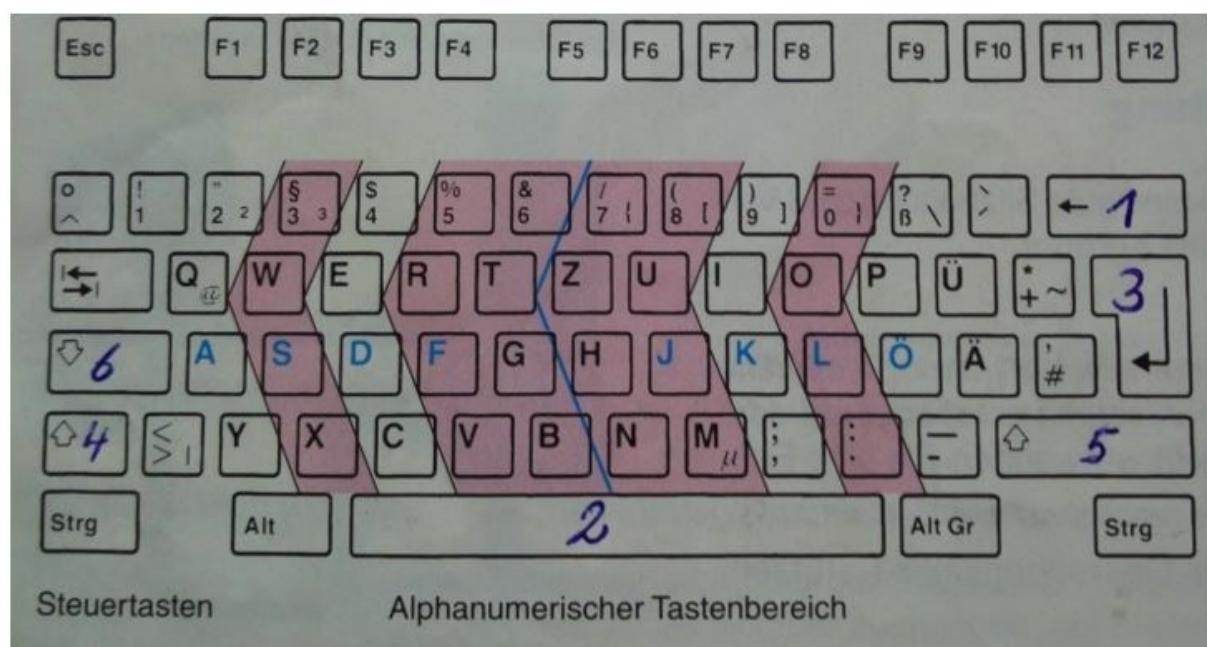


**Ein ergonomisch richtiger Arbeitsplatz** und eine gute Sitzhaltung sind Voraussetzung für die Gesunderhaltung des Körpers.

Sitzhaltung:



Tastaturlbild:



**Die Finger werden in die Grundstellung gelegt:**

**links - f - Zeigerfinger, d - Mittelfinger, s - Ringfinger, a- kleiner Finger**

**rechts - j Zeigerfinger, k - Mittelfinger, l - Ringfinger, ö - kleiner Finger**

*Hinweis: g und h bleiben in der Mitte frei, erfühle mal die Tasten j und f, kannst du eine kleine Erhöhung auf den Tasten spüren?*

*Hinweis: Nicht vergessen! Gerade sitzen, beim Schreiben wird nicht auf die Tastatur gesehen. Beim Abschreiben wird weder auf die Tastatur noch auf den Bildschirm gesehen.*

- Die Daumen schweben über der Leerschritt-Taste, es wird aber nur mit einem Daumen angeschlagen - **Siehe Bild: die 2**
- Beim Schreiben wird nicht auf die Tastatur gesehen.
- Beim Abschreiben sind die Augen auf die Schreibvorlage gerichtet und es wird weder auf die Tastatur noch auf den Bildschirm gesehen.
- Wenn das Gefühl entsteht, man hat sich vertan, vergewissert man sich und der rechte kleine Finger geht auf die Sofortkorrektur-Taste. **Siehe Bild - die 1**
- Eine neue Zeile (Zeilenschaltung-/Return-Taste) kann ausgelöst werden, indem du mit dem rechten kleinen Finger die Zeilenschaltung bedienst. **Siehe Bild - die 3**

*Hinweis: Versuche diese Punkte konsequent umzusetzen und beizubehalten.*

*Hinweis: Zu jedem neuen Buchstaben, der erarbeitet wird, gibt es eine Audio-Datei zum Hören bei gleichzeitigem mitschreiben!!*

**Beschriftete Tasten auf dem Tastaturlbild:**

- 1 Sofortkorrekturtaste
- 2 Leerschritt-Taste
- 3 Zeilenschaltung-/Return-Taste
- 4 Umschalt-Taste/Shift/Großschreibtaste links
- 5 Umschalt-Taste/Shift/Großschreibtaste rechts
- 6 Dauer-Umschalttaste (ist die angeschaltet (es leuchtet ein zusätzliches Lämpchen meistens über dem Ziffernblock) sind die Umschalt-/Großschreibtasten ausgeschaltet.

## **Erarbeitung f und j**

**Nehme die Grundstellung ein!**

**Buchstabe f**

linker Zeigefinger **f**, linker Mittelfinger **d**, linker Ringfinger **s**, linker kleiner Finger **a**

rechter Zeigefinger **j**, rechter Mittelfinger **k**, rechter Ringerfinger **l**, rechter kleiner Finger **ö**

*Hinweis: Öffne das Audio und lege sie unten in die Task-Leiste mit dem Symbol \_ oben rechts in der Bildschirmecke und schreibe in dem Word-/ oder OpenOffice-Dokument.*

**Hören!**

Der linke Zeigefinger schlägt das f an. **Öffne die Audio-Datei zum f und schreibe mit!**

**Buchstabe j**

Der rechte Zeigefinger schlägt das ja an. **Öffne die Audio-Datei zum j und schreibe mit!**

**Buchstabe j**

***Den Griffweg schnell hintereinander weg schreiben!***

Schreibe eine ganze Zeile **fjf**, schalte in die neue Zeile mit der Zeilenschaltung-/Return-Taste (Hinweis: rechter kleiner Finger) und schreibe eine Zeile **jfj**.

**Abschreiben!**

Nehme die Seite 1 von dem Lehrbuch zur Hand und schreibe die Zeile 1 und 2 ab.  
(Lehrbuch/Skript im Kurs enthalten)