

Anschlagtechnik

Von besonderer Bedeutung für die Anschlagtechnik ist die richtige Haltung der Handgelenke. Sie dürfen weder durchhängen noch angehoben werden.

Die elektrische/elektronische Schreibmaschine und der PC erfordern die Berührungstechnik, und zwar berühren die Polster der letzten Fingerglieder leicht die Tasten.

Der Anschlag erfolgt mit ganz wenig Kraftaufwand schnell und kurz. Der Finger geht sofort wieder in die Ausgangsstellung zurück, weil Tasten häufig mit Dauerfunktion ausgestattet sind. Ein langes Verweilen auf der Taste würde daher mehrere Zeichen hervorbringen.

Vorbereiten auf das Schreiben

Überprüfe deinen Arbeitsplatz, dein Arbeitsgerät und deine Schreibhaltung!

Achte auch auf saubere Hände!

Arbeitsregeln

Langsam und taktmäßig schreiben!

Nicht auf die Tasten schauen!

Vor Schreibbeginn mit dem Computer

1. Programm starten: mit der linken Maustaste 2 mal auf das Word-Symbol klicken.
2. Programm öffnet sich und du kannst sofort zu schreiben beginnen .
3. Schriftart wählen – die Übungen im Buch sind in „Courier New“ geschrieben.
4. Schriftgröße/Schriftgrad wählen – die Übungen im Buch sind in 11 pt geschrieben.
5. Rechtschreibprüfung deaktivieren.

Ertasten der Grundstellung unter Ausschaltung des Gesichtssinnes

1. Finger berühren die Leertaste (Spacetaste).
2. Der kleine Finger der linken Hand wandert zur Unterreihe, dann auf die äußerste Taste (Feststell-taste) der Grundreihe, rückt eine Taste nach rechts, ist nun auf der Taste „a“, und die anderen Finger schließen an (sdf).
3. Der rechte Zeigefinger berührt den linken Zeigefinger, rückt zwei Tasten nach rechts, die dritte Taste ist „j“, und Mittel-, Ring- und kleiner Finger schließen an (klö).
4. Jetzt beide Zeigefinger abspreizen, ob „g“ und „h“ frei sind.
5. Die gestreckten Daumen berühren die Leertaste (Spacetaste).
6. Kontrolle mit den Augen, bzw. auf Erhebung f – j achten.
7. Rückkehr in die Ruhelage (Hände zwanglos in den Schoß legen).

Vorgang mehrfach wiederholen – Übung macht den Meister!

Allmählich fällt die fühlende Kontrolle weg und das Springen in die Grundstellung wird erreicht.

Gut zu wissen:

Wir haben zwei Gehirnhälften, jede hat eine andere Aufgabe:

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
aufeinanderfolgend oder zergliedernd,	ganzheitlich, bildhaft,
logisch, sachlich, verstandesmäßig,	kreativ, gefühlsmäßig,
keine Speicherkapazität	für das Gedächtnis verantwortlich

Zusammenschalten beider Gehirnhälften

=

Bessere Leistungen! Übungen können dir dabei helfen!

Beispiele:

1. Mit einer Hand am Bauch kreisen, mit der anderen auf den Scheitel klopfen.
2. Im Sitzen oder Stehen den rechten Ellenbogen zum linken Knie führen und umgekehrt.
3. Beine im Stehen überkreuzen, Oberkörper nach unten hängen lassen, die Arme weit nach links und rechts schwingen wie ein Pendel. Dann Beine andersrum überkreuzen.
4. Im Stehen mit den Armen eine große, liegende 8 in die Luft zeichnen. Der Kreuzungspunkt der 8 soll vor dir, zwischen den Augen, liegen.



Schreibe diesen Satz dreimal fehlerfrei!

Die kleine Berta hielt ein angeknabbertes Keks in der Hand
Die kleine Berta hielt ein angeknabbertes Keks in der Hand
Die kleine Berta hielt ein angeknabbertes Keks in der Hand

12

Buchstaben v – m

A

S

D

F

linke Hand

V

fvf
fvb
fbv
vfv
vav vav

ver
vor
ver vor ver vor ver vor ver vor ver vor ver vor ver vor ver vor

jmj
jmn
jnm
mjm
möm möm möm möm möm möm möm möm möm möm

J

K

L

Ö

rechte Hand

M

im um am im um
im um am im um

Häufigkeitswörter

man von zum vor mit vom mir viel kam damit mehr kaum voll dem mein
man von zum vor mit vom mir viel kam damit mehr kaum voll dem mein
man von zum vor mit vom mir viel kam damit mehr kaum voll dem mein
man von zum vor mit vom mir viel kam damit mehr kaum voll dem mein
man von zum vor mit vom mir viel kam damit mehr kaum voll dem mein

Wörter mit „v“ – Aussprache wie „w“

die Vase die Vene venös die Venus die Veranda die Villa vehement
die Vase die Vene venös die Venus die Veranda die Villa vehement
die Vase die Vene venös die Venus die Veranda die Villa vehement

die Vegetation vegetieren der Vagabund vagabundieren der Vandale
die Vegetation vegetieren der Vagabund vagabundieren der Vandale
die Vegetation vegetieren der Vagabund vagabundieren der Vandale

der Ventilator vage der Vampir die Variation variieren violett
der Ventilator vage der Vampir die Variation variieren violett
der Ventilator vage der Vampir die Variation variieren violett

das Verb verbal der Vatikan die Valuta die Vanille die Vitrine
das Verb verbal der Vatikan die Valuta die Vanille die Vitrine
das Verb verbal der Vatikan die Valuta die Vanille die Vitrine

das Vakuum verbalisieren der Vamp vegetativ die Visite visuell
das Vakuum verbalisieren der Vamp vegetativ die Visite visuell
das Vakuum verbalisieren der Vamp vegetativ die Visite visuell

Wörter mit „v“ – Aussprache wie „f“

der Vater viel die Vernunft von der Vogel völlig das Vieh die Völker
 der Vater viel die Vernunft von der Vogel völlig das Vieh die Völker
 der Vater viel die Vernunft von der Vogel völlig das Vieh die Völker

der Vetter voll das Viertel vorn der Volksanwalt der Vierer vierteln
 der Vetter voll das Viertel vorn der Volksanwalt der Vierer vierteln
 der Vetter voll das Viertel vorn der Volksanwalt der Vierer vierteln

vielseitig das Völkerball vielmals der Vollbart voneinander vor vier
 vielseitig das Völkerball vielmals der Vollbart voneinander vor vier
 vielseitig das Völkerball vielmals der Vollbart voneinander vor vier

Rätsel

Wörter mit „v“ – Aussprache wie „w“

Schreibe die gefundenen Wörter
 dann hintereinander 5 Minuten lang!

1. unbestimmt, nicht stichhaltig

2. bewegliche Absperrvorrichtung

3. Landstreicher

4. Pflanzenwelt

5. lebenswichtiger Wirkstoff

6. Residenz des Papstes

7. math. Größe, „Unbekannte“

8. veraltetes Fahrzeug

9. Rauminhalt

10. Zeitwörter (lat.)

Lösungswort: jemand, der nur von Pflanzenkost lebt

Training macht fit

Mit den Vorsilben ver- und vor- gibt es sehr viele Wörter. Suche je 16 bis 20 Wörter mit diesen Vorsilben! Schreibe nun 8 bis 10 Wörter (je nach Länge) in eine Zeile, das sind insgesamt 4 Zeilen! Diese 4 Zeilen schreibe je viermal (= 4 Absätze)! TipP: Benütze das Österreichische Wörterbuch!

Ausgleichsübungen:

Hände falten, Arme ausstrecken: Falte die Finger, drehe dann die Hände so, dass die Handrücken zum Körper zeigen! Strecke jetzt die Arme weit ab!



Verlässlichkeitsübung

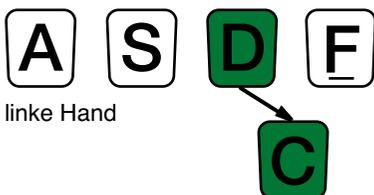
Die Buchstaben b/v werden oft verwechselt. Schreibe die folgenden 6 Zeilen so lange, bis sie fehlerfrei sind!

brav bevor das Verbot die Vorgabe der Verbleib das Vorbild
brav bevor das Verbot die Vorgabe der Verbleib das Vorbild
brav bevor das Verbot die Vorgabe der Verbleib das Vorbild

bevormunden die Vermutung die Vorbemerkung die Versammlung
bevormunden die Vermutung die Vorbemerkung die Versammlung
bevormunden die Vermutung die Vorbemerkung die Versammlung

13

Buchstabe c Zeichen , ;



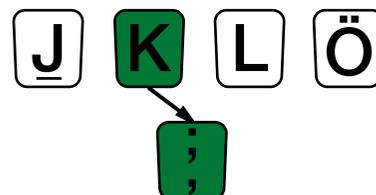
linke Hand

dcd
cdc cdc

asdc
cdsa cdsa cdsa cdsa cdsa cdsa cdsa cdsa cdsa

ch ch ch ck ck ck sch sch sch ch ch ch ck ck ck sch sch sch ch ch ch
ch ch ch ck ck ck sch sch sch ch ch ch ck ck ck sch sch sch ch ch ch

k,k
,k,
k;k
;k; ;k; ;k; ;k; ;k; ;k; ;k; ;k; ;k; ;k;



rechte Hand

Übung

dick dick echt echt wach wach leck leck acht acht keck keck
dick dick echt echt wach wach leck leck acht acht keck keck
dick dick echt echt wach wach leck leck acht acht keck keck

mach mach dich dich zach zach auch auch mich mich roch roch
mach mach dich dich zach zach auch auch mich mich roch roch
mach mach dich dich zach zach auch auch mich mich roch roch

Wörter ... Wörter ... Wörter ...

ach, ich, euch, mich, dich, doch, nach, noch, sich, auch, durch, echt,
ach, ich, euch, mich, dich, doch, nach, noch, sich, auch, durch, echt,

nicht, jedoch, recht, sicher, solches, endlich, nachher, gleich, acht,
nicht, jedoch, recht, sicher, solches, endlich, nachher, gleich, acht,

rasch, schon, schön, schwer, frisch, scharf, schnell, zwischen, scheu,
rasch, schon, schön, schwer, frisch, scharf, schnell, zwischen, scheu,

eckig, nicken, trocken, drucken, hacken, schlucken, schmecken, necken,
eckig, nicken, trocken, drucken, hacken, schlucken, schmecken, necken,

Wortgruppen

mehrere meckernde Ziegen, viele blökende Schafe, eine gackernde Henne,
die zwitschernde Schwalbe, eine schnatternde Gans, ein dickes Schwein,
mehrere meckernde Ziegen, viele blökende Schafe, eine gackernde Henne,
die zwitschernde Schwalbe, eine schnatternde Gans, ein dickes Schwein,

Geläufigkeitsübung für flinke Finger

Merke dir die folgenden kurzen Sätze und schreibe mit geschlossenen Augen!

Fischers Fritz fischt frische Fische

Nachbars Katze schleicht auf leiser Tatze zu dem Kirschbaum

Konzentrationsübung

In den folgenden Wörtern steckt das Wort MENSCH. Schreibe dieses Wort mit dem Umschaltfeststeller.
Vielleicht findest du noch Wörter, in denen auch das Wort MENSCH steckt.

MENSCH	MENSCH	MENSCH	MENSCH
DaMENSCHuhe	DaMENSCHuhe	DaMENSCHuhe	DaMENSCHuhe
DaMENSCHirm	DaMENSCHirm	DaMENSCHirm	DaMENSCHirm
NaMENSCHild	NaMENSCHild	NaMENSCHild	NaMENSCHild
GauMENSCHmaus	GauMENSCHmaus	GauMENSCHmaus	GauMENSCHmaus
FirMENSCHilder	FirMENSCHilder	FirMENSCHilder	FirMENSCHilder
DauMENSCHraube	DauMENSCHraube	DauMENSCHraube	DauMENSCHraube
RieMENSCHnalle	RieMENSCHnalle	RieMENSCHnalle	RieMENSCHnalle
GauMENSCHmaus	GauMENSCHmaus	GauMENSCHmaus	GauMENSCHmaus
NaMENSCHild	NaMENSCHild	NaMENSCHild	NaMENSCHild
DaMENSCHirm	DaMENSCHirm	DaMENSCHirm	DaMENSCHirm
DaMENSCHuhe	DaMENSCHuhe	DaMENSCHuhe	DaMENSCHuhe
MENSCH	MENSCH	MENSCH	MENSCH

Sprichwörter und Redensarten

Wenn sich zwei streiten, freut sich der Dritte

Wer zuletzt lacht, lacht am besten

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen

Schreibe zuerst die gefundenen Wörter eine Zeile lang, dann die Redensart!

Er ist stumm wie ein _____

Sie ist geduldig wie ein _____

Er ist aufgeblasen wie ein _____

Sie zischt wie eine _____

Er heult wie ein _____

Sie ist langsam wie eine _____

Er ist schmutzig wie ein _____

Fremdwörter

Erkläre zuerst ihre Bedeutung! Benütze das ÖWB! Schreibe anschließend jede Zeile zweimal!

der Charakter, die Charakteristik, charakteristisch, charakterlich;
der Charakter, die Charakteristik, charakteristisch, charakterlich;

der Chirurg, die Chirurgie, chirurgisch; der Chirurg, die Chirurgie,
der Chirurg, die Chirurgie, chirurgisch; der Chirurg, die Chirurgie,

die Chronik, der Chronist, chronologisch; die Chronik, der Chronist,
die Chronik, der Chronist, chronologisch; die Chronik, der Chronist,

die Chemie, der Chemiker, chemisch; die Chemie, der Chemiker, chemisch;
die Chemie, der Chemiker, chemisch; die Chemie, der Chemiker, chemisch;

der Chef, der Chefarzt, der Chefredakteur; der Chef, der Chefarzt,
der Chef, der Chefarzt, der Chefredakteur; der Chef, der Chefarzt,

die Annonce, annoncieren; die Annonce, annoncieren; die Annonce,
die Annonce, annoncieren; die Annonce, annoncieren; die Annonce,

Turm

Susan

Susan and

Susan and I

Susan and I used

Susan and I used to

Susan and I used to be

Susan and I used to be colleagues

Susan and I used to be colleagues but

Susan and I used to be colleagues but now

Susan and I used to be colleagues but now we

Susan and I used to be colleagues but now we work

Susan and I used to be colleagues but now we work in

Susan and I used to be colleagues but now we work in different

Susan and I used to be colleagues but now we work in different shops

Training macht fit

Schreibe diese Seite einmal möglichst fehlerfrei ab!

Ausgleichsübungen:

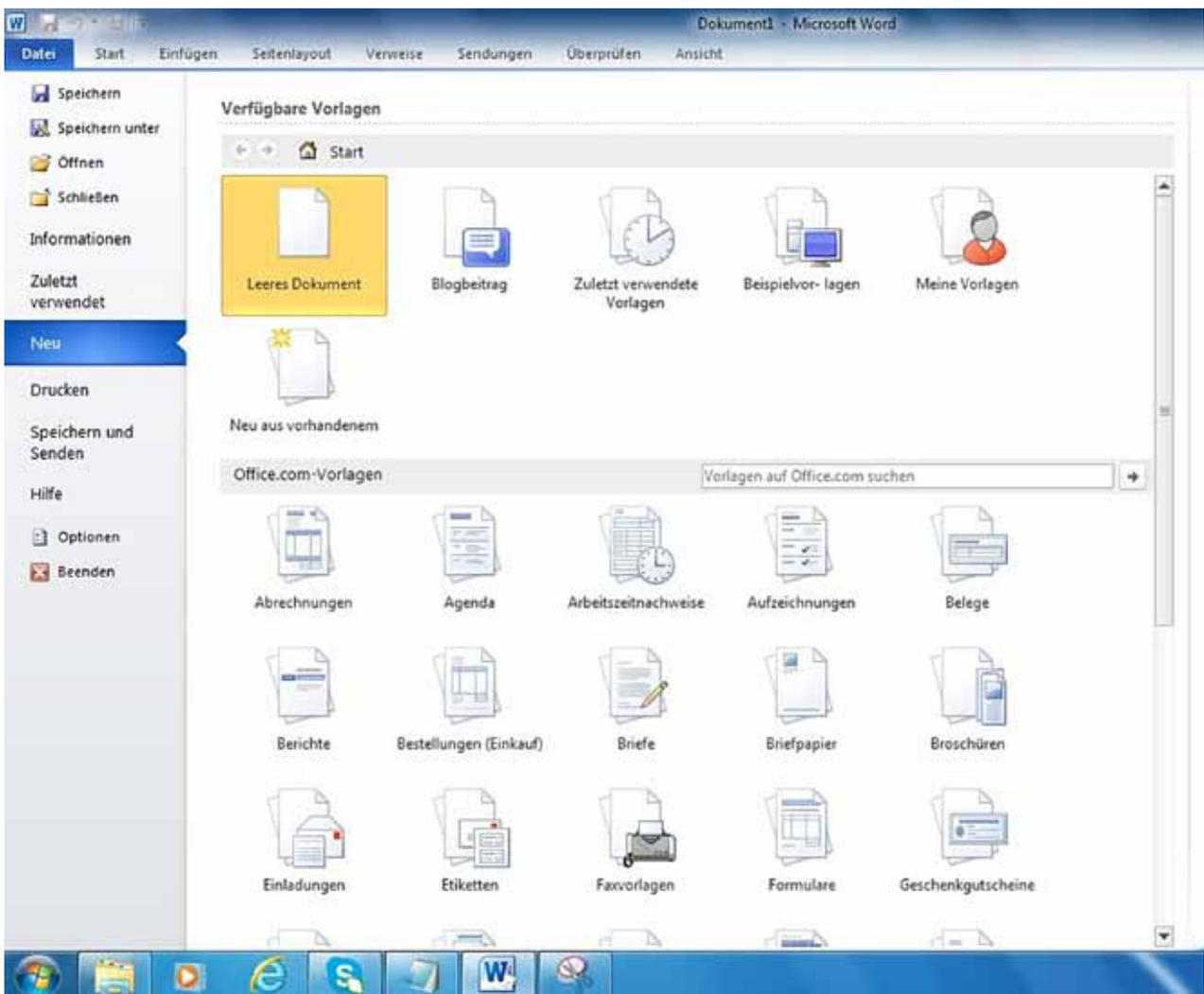
Hände locker ausschütteln: Umfasse mit der rechten Hand den linken Unterarm und schüttle Finger und Gelenke kräftig und locker aus, bis sie ganz entspannt sind! Mache das auch mit der anderen Hand!

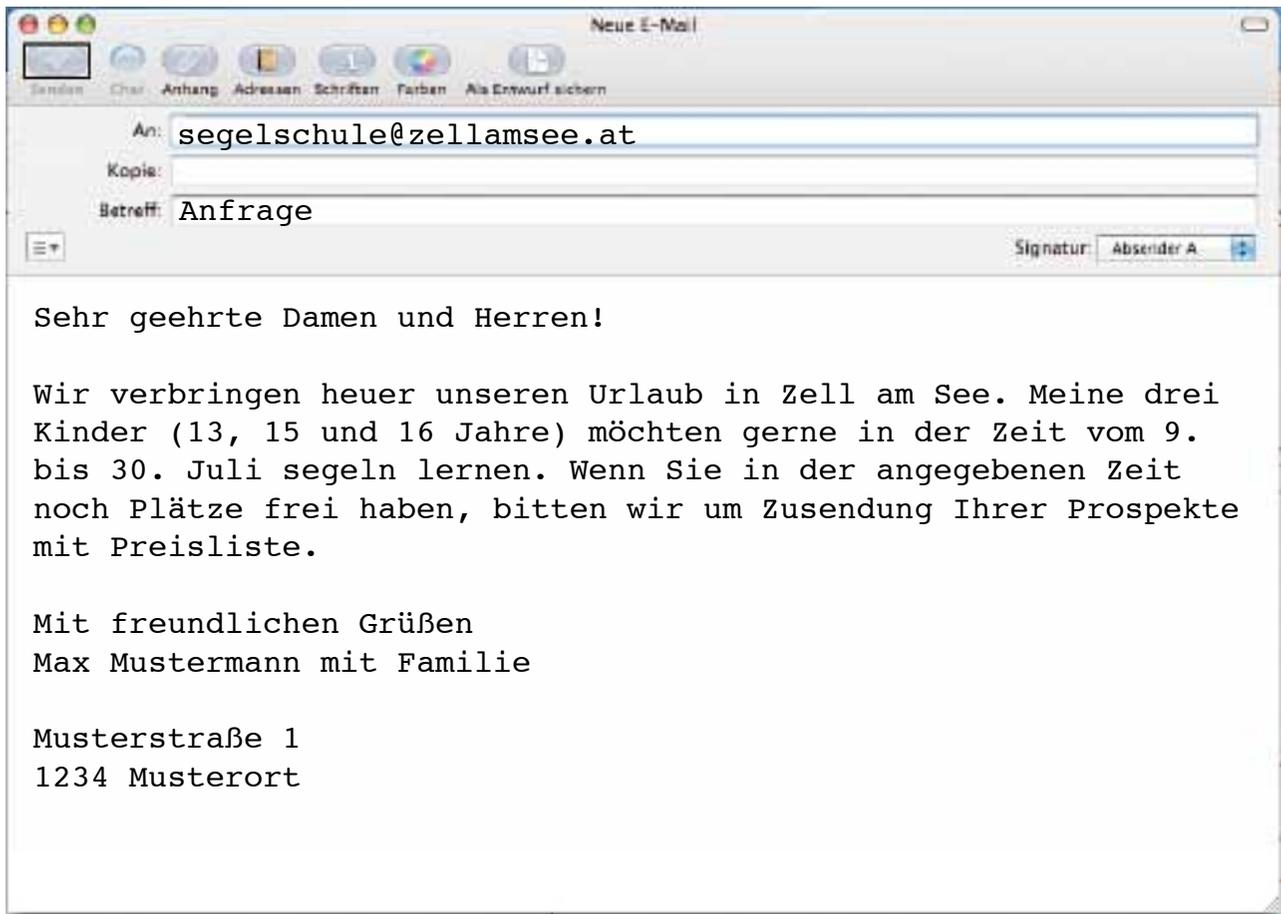
Gestalten von Texten

Wichtigstes Ziel: klare Lesbarkeit

- Schriftart muss zum Textinhalt passen
Beispiele: Werbetext, Zeitungsbericht, Leserbrief, literarische Texte
- unterschiedliche Schriftarten sparsam verwenden, sonst wird der Text schwer lesbar
- Überschrift einfach und klar, Hervorhebung z. B. größere Schrift, Fettdruck, kursiv, Farbe
- Textgestalt: Durch die richtige Auswahl der Textgestalt wirkt der Text ansprechend und gut lesbar. Hilfsmittel dazu sind der überlegte Einzug von Absätzen, die Wahl der Zeilenlänge und der Zeilenabstände.

Viele Textverarbeitungsprogramme bieten gute Gestaltungshilfen in Form von einer großen Auswahl an Vorlagen.





E-Mail

- Beim Verfassen muss auf die technischen Gegebenheiten des Empfängers geachtet werden.
- ß, ä, ö, ü und € sind zu vermeiden.
- Als Format sollte das „Text-Format“ bzw. „Nur-Text-Format“ verwendet werden.
- Weißer Hintergrund
- Die Regeln für die Groß- und Kleinschreibung sind einzuhalten.
- Kürzel („4u“) oder Emoticons sind zu vermeiden.
- Die Empfängeranschrift ist exakt in der vorgegebenen Form zu schreiben.
- Die Betreffangabe hat stichwortartig den Inhalt der Nachricht zu charakterisieren.
- Die Gestaltung der Anrede entspricht voll inhaltlich den Grundsätzen der Geschäftskorrespondenz, beginnt an der Fluchtlinie und wird durch eine Leerzeile vom Textbeginn getrennt.
- Vor der Anredezeile wird aus optischen Gründen eine Leerzeile empfohlen.
- Der Text ist ohne Worttrennungen und manuellen Zeilenumbruch einzugeben.
- Absätze sind möglich.
- Inhalte mit komplexeren Gestaltungsformen sollten als Attachment versendet werden.
- Bei der Grußformel keine Abkürzungen.
- Anstelle der Unterschrift wird der volle Namenswortlaut eingesetzt.

ÖNORM A 1080 Ausgabe 1. März 2007