

## Správné držení tužky a pera

Správný úchop má vliv nejen na kvalitu kresby, čitelnost, rychlost a úhlednost písma, ovlivňuje významně i soustředění, uvolnění mluvidel a následně řeči (pohyb jazyka při kreslení), ale také uvolnění celého těla, zejména procesů jako např. pozornost a myšlení.

Jak má vypadat správný úchop?

Celá paže, ale i prsty jsou uvolněné. Psací potřeba je položena na prostředníčku, přidržuje ji palec a ukazováček je volně opřený shora. K papíru směřuje šikmo, nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazováčkem. Prsty by měly být asi 2-3 cm od hrotu psacího náčiní. Důležité je, že jsou prsty pokrčeny, ne prohnuty. Ruka volně klouže po podložce. Ostatní svaly ruky jsou uvolněné a dovolují snadnou manipulaci s tužkou do různých směrů. Pohyb vychází z ramene. Oba lokty jsou na desce stolu.



# Špatné držení tužky a pera



**křečovitě držení pera**



**hrníčkový úchop**



**nizký křečovitý úchop**



**špetkový úchop s palcem**



**protažená hrstička**



**pěstičkový úchop**