Bien s'installer pour écrire

mon corps

- épaules alignées et relâchées
- dos droit mais détendu

- pieds a plats sur le sol

ma main qui n'écrit pas

- m'aide à garder l'équilibre

- posée à plat
- tient la feuille

mon crayon

- index posé dessus pour guider
- pouce plié et tient le crayon

- posé sur le majeur (doigt du milieu)

ma feuille

- je l'incline un peu
- droitier: je la tourne vers la gauche

- gaucher: je la tourne vers la droite

mon bras

- avant-bras posé sur la table

- avant-bras glisse doucement

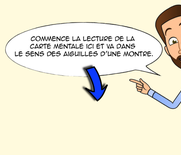
- les doigts font les lettres

je fais attention à

- pas plier le poignet vers l'intérieur

- pas trop près de la pointe

- pas laisser la main libre dans le vide
- pas bouger l'épaule



MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr