

Verantwoord bewegen in de klas

# Help, mijn leerling heeft nog geen voorkeurshand!



© Tom van Limpt



## Leren schrijven is voor veel kinderen in groep 3 een flinke uitdaging. Ze moeten tegelijk nadenken over letters, richting, vorm en pengreep. Als ook de handkeuze nog niet duidelijk is, kan dat extra moeite geven. Wat kun je doen als een leerling bij de start van het schrijfonderwijs nog geen duidelijke voorkeurshand heeft?

TEKST INGRID VAN BOMMEL & THEO DE GROOT

**S**chrijven met de hand is een complexe vaardigheid. In groep 1 en 2 ontdekken kinderen dat aan een klank een teken wordt gekoppeld en oefenen ze met het natekenen van eenvoudige figuren. Ze leren de punt van het potlood in verschillende richtingen soepel over het papier te laten bewegen en ontdekken met welke hand dit het makkelijkst gaat. Dat zorgt voor een stevige basis om in groep 3 te starten met schrijven. Handvoorkeur speelt een belangrijke rol bij het leren schrijven. Als een kind steeds van hand wisselt tijdens het leren schrijven, oefent het maar de helft van de tijd met de schrijfhand. De voorkeur voor een hand ontstaat uit een samenspel van aanleg en ervaringen. Hoewel handvoorkeur voor een groot deel genetisch bepaald is, wordt dit ook beïnvloed door de taak en de omgeving waarin een kind beweegt (Hepper et al., 2005; Scharoun & Bryden, 2014). Bij jonge kinderen is dit proces nog niet stabiel: de voorkeurshand kan wisselen per situatie of per soort activiteit. Meestal wordt rond de leeftijd van twee à drie jaar een voorkeur zichtbaar, maar pas tussen ongeveer drie en zeven jaar neemt de consistentie in keuze echt toe (Scharoun & Bryden, 2014; Mori et al., 2007).

### Natuurlijke ontwikkeling

Het is belangrijk dat een handvoorkeur zich op een natuurlijke manier kan ontwikkelen. Onderzoek laat zien dat kinderen bewegingen

efficiënter en vloeiender maken als zij de hand gebruiken die voor hen het meest natuurlijk aanvoelt (Gonzalez & Goodale, 2009). Deze voorkeur hangt samen met de manier waarop motorische netwerken in de hersenen zich organiseren. Als kinderen worden aangemoedigd of gestuurd om een andere hand te gebruiken dan hun voorkeurshand, kan dit de ontwikkeling van deze netwerken vertragen (Klöppel et al., 2010).

Daarnaast laten studies zien dat jonge kinderen hun voorkeur het best ontwikkelen in een gevarieerde en speelse omgeving, waarin beide handen spontaan en op verschillende manieren worden ingezet (Fagard, 2013; Nelson et al., 2013). Door kinderen zelf te laten ervaren met welke hand zij het prettigst en meest doelmatig kunnen werken, ontstaat meestal een stabielere handvoorkeur. Dat ondersteunt het leren schrijven en andere fijnmotorische handelingen. Geforceerde correcties zijn niet nodig en kunnen zelfs een tegenovergesteld effect hebben. ►

*Geforceerde correcties van de voorkeurshand kunnen een negatief effect hebben*



## » **Praktijkvoorbeeld uit groep 3**

In het begin van groep 3 valt het leerkracht Judith op dat Sem tijdens het schrijven regelmatig wisselt tussen zijn linker- en rechterhand. Bij kleur- en knipactiviteiten gebruikt hij meestal zijn rechterhand, maar bij schrijfstartertjes pakt hij het potlood soms links vast. De leerkracht biedt hem verschillende activiteiten aan waarin beide handen worden gebruikt, zoals knippen, bouwen en werken met klei. Tijdens schrijftaken observeert Judith welke hand Sem uit zichzelf kiest en ze laat hem die hand gebruiken zonder in te grijpen. Na enkele weken gebruikt Sem steeds vaker dezelfde hand bij schrijftaken en laat hij meer controle en ontspanning in zijn bewegingen zien. Dit voorbeeld is bedoeld ter illustratie en niet als vaste aanpak.

## **Zelf ontdekken**

Geef kinderen de ruimte om zelf te ontdekken welke hand het meest natuurlijk voelt om een potlood vast te houden. Idealiter vindt dit proces plaats in groep 1 en 2, zodat de handvoorkeur grotendeels is uitgekristalliseerd vóór de start van het formele schrijfonderwijs. Probeer geen voorkeur op te leggen en forceer ook de penguip niet als het kind nog aan het zoeken is. Lok allerlei grepen uit door te wisselen in materiaal en soort taak. Zo ondersteun je een gezonde ontwikkeling van handvoorkeur, die de stevige basis vormt voor de schrijfmotoriek en andere fijnmotorische vaardigheden.

## **Handvoorkeur bij tekenen in groep 2**

Om de natuurlijke ontwikkeling van handvoorkeur goed te ondersteunen, helpt het om kinderen veel te laten uitproberen, variëren en zelf keuzes te laten maken tijdens grafische activiteiten. Bij tekenen, kleuren of vormen maken, ontdekken zij vanzelf welke hand voor hen het meest prettig en efficiënt werkt. Je kunt dit proces stimuleren door te variëren in materialen, zoals verf, wasco, kleurpotloden en dikke of dunne stiften. Wissel daarnaast af in papierformaat: van grote A3-vellen waarop

kinderen grote bewegingen kunnen maken tot kleinere vierkante velletjes van 10 x 10 cm die juist fijnere bewegingen vragen. Ook variatie in snelheid en richting helpt. Deze afwisseling zorgt voor een breed scala aan motorische ervaringen. Kinderen leren zich telkens opnieuw aan te passen aan de taak die zij uitvoeren. Zo bouwen zij stap voor stap een gevoel op voor welke hand voor hen het meest functioneel is bij grafische en fijnmotorische activiteiten.

## **Wat kun je doen als de handvoorkeur bij de start van groep 3 nog niet duidelijk is?**

Rond de start van groep 3 wordt de voorkeurshand belangrijker, omdat kinderen dan vaker langere en meer gestructureerde schrijftaken krijgen (Adolph et al., 2018; Gonzalez & Goodale, 2009). Maar het is heel normaal dat sommige kinderen dan nog niet consequent dezelfde hand gebruiken.

*Geef kinderen de ruimte om zelf te ontdekken welke hand het meest natuurlijk voelt*

Bij een klein deel van de bevolking ontwikkelt zich zelfs helemaal geen duidelijke voorkeurshand. Beide handen worden gebruikt zonder dominantie, een variant die volgens onderzoek binnen de normale ontwikkeling valt (Papadatou-Pastou et al., 2020). Extra observatie is wel zinvol als de handvoorkeur langdurig onduidelijk blijft én als een kind zichtbaar moeite heeft met taken zoals kleuren, knippen of schrijven. In dat geval kan een kindertherapeut onderzoeken en bekijken

**Ingrid van Bommel** is kinderfysiotherapeut, docent en HJK-netwerklid. Binnen SchrijvenNL ontwikkelt ze evidence-based tools voor optimale ondersteuning van handschriftonderwijs in de klas (o.a. QuickScan, SASS & Hanenpoten).

**Theo de Groot** is beweegdeskundige, kerndocent, mede-oprichter van THEMA, Spelen met Gedrag en HJK-netwerklid. Met een achtergrond als psycholoog en vakdocent bewegingsonderwijs vertaalt hij onderzoek naar direct toepasbare principes en lessen.

Dit artikel is geschreven in samenwerking met Dr. Anneloes Overvelde. Met dank aan de collega's van SchrijvenNL voor hun aanvullingen en kritische feedback.

welke hand het meest functioneel en vaardig is. Daarbij wordt onder meer gekeken naar de kwaliteit, vloeiendheid, nauwkeurigheid, consistentie, snelheid en uithoudingsvermogen van bewegen van beide handen afzonderlijk én in vergelijking met elkaar.

### Propjes maken

Stel, je wilt de fijne motoriek stimuleren en hebt als taak bedacht om propjes te maken met één hand. Laat dan veel propjes maken met verschillende soorten papier. Begin met een stuk dun papier van tien bij tien centimeter. Kies daarna stap voor stap een steeds kleiner en steviger vel papier, totdat ook dat gemakkelijk gaat.

Hoe vaker een kind deze taak oefent, hoe vaardiger het wordt. Je zult zien dat de andere hand steeds minder mee beweegt, omdat de beweging gericht en beter gecoördineerd raakt.

### Spiegelbewegingen

Als kinderen een taak met één hand uitvoeren, zoals het maken van een propje papier, kan de andere hand onbewust (in spiegelbeeld) meebewegen. Dit noemen we spiegelbewegingen of synkinesieën. Dit is een normaal verschijnsel binnen de motorische ontwikkeling en kan tot in de adolescentie voorkomen (Hadders-Algra, 2010). Naarmate een kind meer vaardigheid opbouwt in een activiteit, worden de bewegingen van de leidende hand vloeiender en preciezer en nemen de spiegelbewegingen meestal af. In de klas zie je bijvoorbeeld dat een kind tijdens het schrijven met de ene hand, de andere hand licht meebuigt of aanspanst. Dit is meestal een teken van ontwikkeling en dat het kind zijn motoriek aan het verfijnen is.



De literatuurlijst en leestips vind je op [hjk-online.nl/artikelen](https://hjk-online.nl/artikelen)

### Vooruitblik

In deel 3 van deze serie (in HJK 10) gaan we in op de vraag waarom veel kinderen in groep 3 letters spiegelen en hoe je hen daarbij kunt begeleiden.