

1 Technika psaní na klávesnici

 Osvojení správných návyků a správné techniky psaní.

Položte klávesnici rovně před sebe tak, abyste mohli pracovat pohodlně a uvolněně. Dr. Kuldová upozorňuje: „Přední rám umístěte nad přední hranu stolků. Nejvhodnější sklon klávesnice je asi 15 stupňů (výhodou je nastavitelný sklon). Klávesy mají mít ponor 3 - 4 mm.“ (Kuldová, Fleischmannová, 1998, str. 18)

Správná technika psaní je v metodické příručce popsána takto: „Techniku psaní na klávesnici zdokonalujeme prstovými cvičeními. Pohyby prstů se uskutečňují složitými akcemi mnoha vzájemně se podporujících svalů každé ruky. Nejobratnější prsty jsou ukazováčky. Nejméně obratné jsou prsteníčky, které potřebují cvičení ke zvýšení pohyblivosti prstů. Malíčky jsou poměrně slabé, a proto vyžadují posilovací cviky. Všem prstům dělá potíže samostatné odtahování. Bez zvláštního výcviku se obvykle roztahují od sebe současně všechny najednou. Pohyblivost zápěstí je značně omezována pevnými vazy.“ (Kuldová, Fleischmannová, 1998, str. 31)

Správné sedění u počítače




Sedíme zpříma a na celé ploše židle. V metodické příručce je výška stolků popsána takto: „Výška stolků (650 - 750 mm) je nižší než u normálního psacího stolu.“ (obr. 1). „K sezení jsou nejvhodnější otáčecí židle se snadno regulovatelnou výší sedadla i opěradla; nemají mít boční opěry. Osvědčují se židle čalouněné, které méně unavují při delším sezení.“ (Kuldová, Fleischmannová, 1998, str. 18)



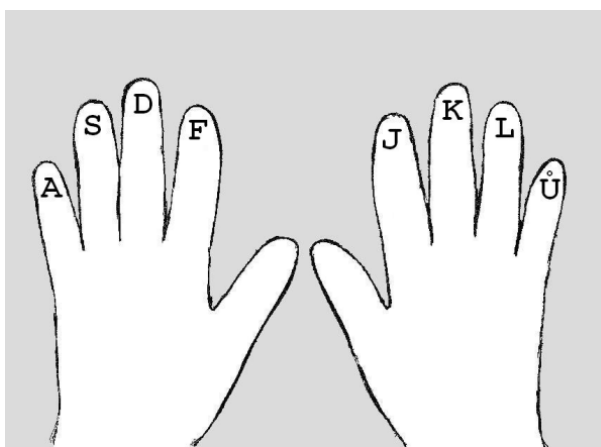
obr. 1: správné sedění u počítače

 **Neopíráme ruce o rám stolu nebo klávesnice!**

2 Hmatová metoda

-  Zajistit správnou polohu ruky a těla.
-  Zdokonalovat soubor návyků.
-  Kontrola a sebekontrola hmatového psaní.

Předpokladem technicky správného psaní jsou uvolněné ruce. Jejich základní pozici na klávesnici představují písmenka na klávesnici podle obrázku (obr. 2).




obr. 2: základní poloha prstů na klávesnici



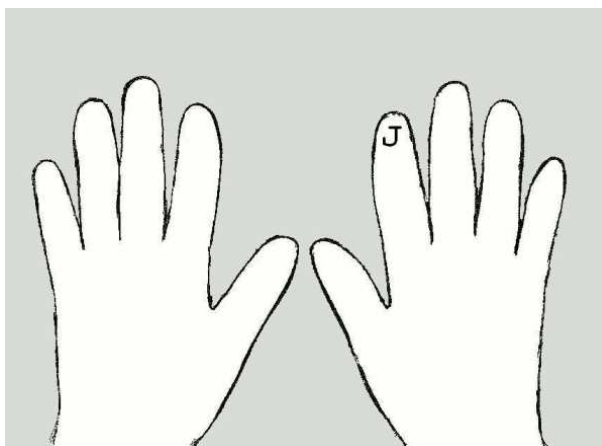
Spustíme paže volně podél těla. Ruce máme mírně zaoblené. Potom položíme prsty na základní polohu na klávesnici. Palce položíme na mezerník. Tvar ruky necháme tak, jak byl ve volném připažení. Je to nejpřirozenější tvar ruky a umožňuje nám největší volnost pohybů. Jakmile zápěstí klesne příliš nízkou, svaly a šlachy se napínají. Tím se neprojeví zdravotní důsledky např. křečové žíly, vyhrzlé meziobratlové ploténky, vady zraku, syndrom karpálního tunelu.

 **Neopíráme ruce o rám stolu nebo klávesnice!**

3 Nácvik písmenka „J“

 Naučit se písmenko „J“. Znak ze základní pozice prstů na klávesnici.

Základem správné desetiprstové hmatové metody jsou hmatová cvičení. Začátky nebývají snadné a špatné návyky se špatně odstraňují. Snažte se proto, abyste prováděli nácvik jednotlivých znaků správně. Po nácviku hmatového cvičení pokračujte první lekcí v programu STOP.



obr. 3: písmenko „j“



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nejprve nacvičujeme pomocí tzv. hmatových cvičení. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku první typem písma Courier New. Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst jako na obr. 3.

Procvičování začínáme ukazováčkem pravé ruky:

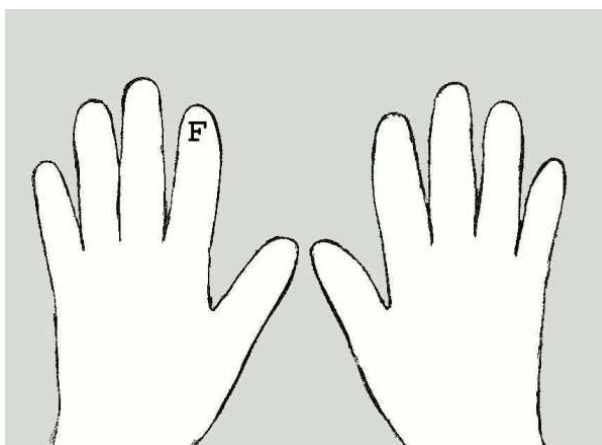
j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic)
 j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic)

 **Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček levé ruky!**

4 Návuk písmenka „F“

 Naučit se další znak ze základní pozice prstů na klávesnici, písmenko „F“.

Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst jako na obr. 4. Píšeme ukazováčkem levé ruky.



obr. 2: písmenko „F“



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nejprve nacvičujeme pomocí tzv. hmatových cvičení. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku první lekce typem písma Courier New.

Dále procvičujeme ukazováček levé ruky:

f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic)
f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic)

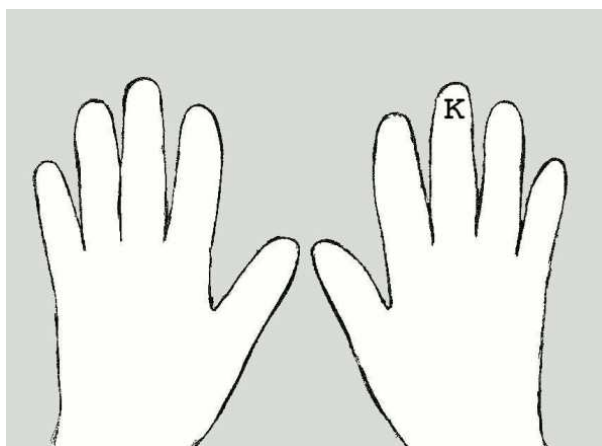


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček pravé ruky!

5 Nácvik písmenka „K“

 Naučit se další znak ze základní pozice prstů na klávesnici, písmenko „K“.

Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst jako na obr. 4. Začíná psát prostředníček pravé ruky.



obr. 4: písmenko „K“



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nejprve nacvičujeme pomocí tzv. hmatových cvičení. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.

Procvičujeme prostředníčky. Začínáme psát prostředníčkem pravé a pak levé ruky:

k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic)
k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic) k (nic)

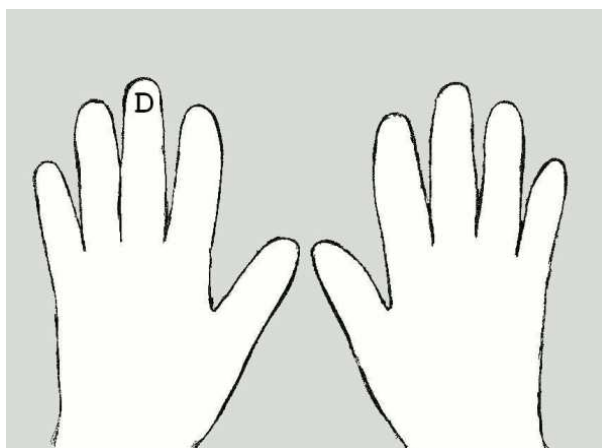


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček pravé ruky!

6 Nácvik písmenka „D“

 Naučit se další znak ze základní pozice prstů na klávesnici, písmenko „D“.

Korespondujícím znakem na obr. 5 je prostředníček levé ruky. Klávesy tiskněte lehce. Prsty nezvedejte nad klávesy! Po napsání písmene stiskněte mezerník. Zvykněte si jej tisknout jen jedním palcem (praváci zpravidla palcem pravé ruky, leváci palcem levé ruky).



obr. 5: písmenko „D“



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nejprve nacvičujeme pomocí tzv. hmatových cvičení. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.



Pokračujeme prostředníčkem levé ruky:

d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic)
d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic) d (nic)

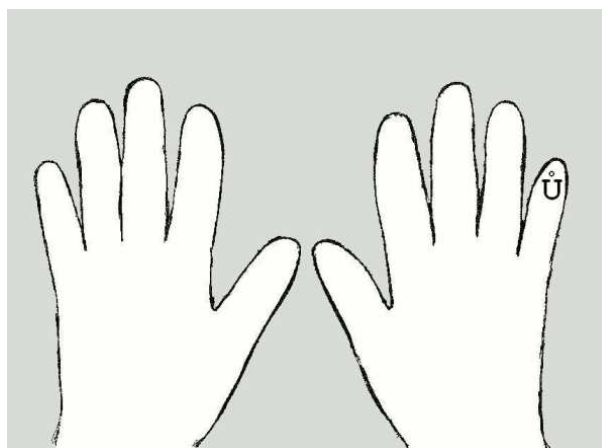


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček pravé ruky!

7 Nácvik písmenka „Ů“

-  Naučit se ovládat nejslabší prsty, kterými jsou bezesporu malíčky.
-  Naučit se znak ze základní pozice prstů na klávesnici, písmenko „Ů“.

Během psaní leží prsty v základní poloze a píše vždy jen jeden prst jako na obr. 6. Prsty nezvedejte nad klávesy! Po napsání písmene stiskněte mezerník. Malíčky jsou velmi slabé prsty a potřebují nejen hmatová cvičení, kterými se mohou malíčky částečně zpevnit. Po zvládnutí hmatových cvičení pokračujte druhou lekcí v programu STOP.



obr. 6: písmenko „Ů“



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nejprve začneme opět pomocí hmatových cvičení, která podporují osvojení nového hmatu. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.



Začínáme malíčkem pravé ruky:

ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)
ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)	ů (nic)

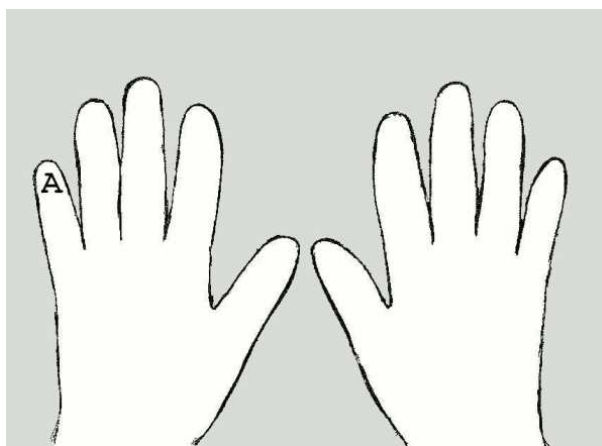


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček levé ruky!

8 Nácvik písmenka „A“

-  Naučit se ovládat nejslabší prsty, kterými jsou bezesporu malíčky.
-  Naučit se znak ze základní pozice prstů na klávesnici, písmenko „A“.

Prsty jsou umístěny v základní poloze na klávesnici počítače. Píše vždy jen jeden prst jako na obr. 6. Prsty nezvedejte nad klávesy! Po napsání písmene stiskněte mezerník. Malíčky jsou velmi slabé prsty a potřebují nejen hmatová cvičení, kterými se mohou malíčky částečně zpevnit. Po zvládnutí hmatových cvičení pokračujte druhou lekcí v programu STOP.



obr. 6: písmenko „A“



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nejprve začneme opět pomocí hmatových cvičení, která podporují osvojení nového hmatu. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.



Pokračujeme malíčkem levé ruky:

a (nic) a (nic)
--

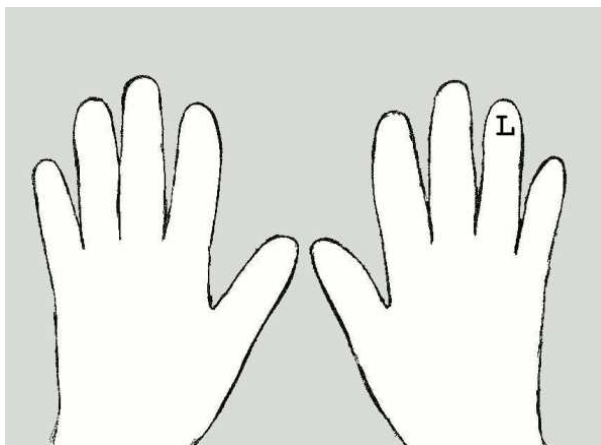


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček pravé ruky!

9 Nácvik písmenka „L“

-  Naučit se ovládat prsteníčky tak, aby při psaní jsme nezvedali ještě i prostředníčky.
-  Naučit se znak ze základní pozice prstů na klávesnici, písmenko „L“.

Při nacvičování dalších znaků leží prsty stále v základní poloze a píše vždy jen jeden prst (jako na obrázku 7). Prsty nezvedejte nad klávesy! Po napsání písmene stiskněte mezerník. Prsteníčky se nesnadno ovládají. Jsou to prsty, které mají šlachy upnuté k prostředníčkům. Z tohoto důvodu je velmi nesnadné ovládat prsteníčky samostatně. Prostředníčky zůstávají v základní poloze. Ke správnému provedení těchto odhmatů povedou hmatová cvičení. Po procvičení pokračujte třetí lekcí v programu STOP.



obr. 7: písmenko „L“



Hmatová cvičení

Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.



Nácvik začínáme prsteníčkem pravé ruky:

I (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic)
I (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic) (nic)

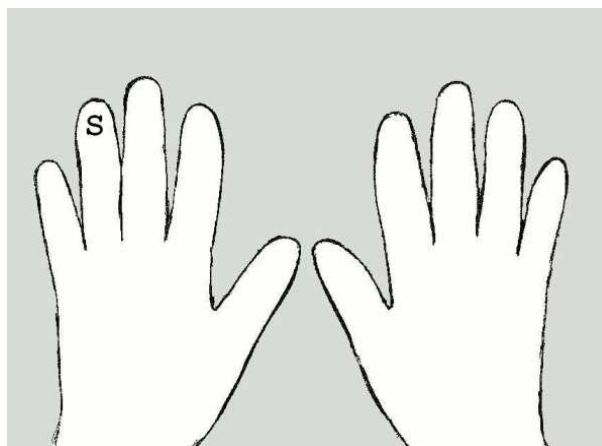


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček levé ruky!

10 Nácvik písmenka „S“

-  Naučit se ovládat prsteníčky tak, aby při psaní jsme nezvedali ještě i prostředníčky.
-  Naučit se znak ze základní pozice prstů na klávesnici, písmenko „S“.

Při nacvičování dalších znaků leží prsty stále v základní poloze a píše vždy jen jeden prst (jako na obrázku 8). Prsty nezvedejte nad klávesy! Po napsání písmene stiskněte mezerník. Prsteníčky se nesnadno ovládají. Jsou to prsty, které mají šlachy upnuté k prostředníčkům. Z tohoto důvodu je velmi nesnadné ovládat prsteníčky samostatně. Prostředníčky zůstávají v základní poloze. Ke správnému provedení těchto odhmatů povedou hmatová cvičení. Po procvičení pokračujte třetí lekcí v programu STOP.



obr. 8: písmenko „S“



Hmatová cvičení

Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.

Pokračujeme prsteníčkem levé ruky:


s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic)
s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic) s (nic)



Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček pravé ruky!



11 Zvyšování rychlosti a přesnosti. Úkol.

-  Naučit se předcházet některým chybám. Např. vznikají přesmyky, dochází k vynechání znaků a mezer nebo naopak ke zdvojení písmen.

Začátečníci mají tendenci napsat rychle za sebou sled několika znaků, které se jim dobře píší, a pak následuje pauza. To není dobře! Pište se stejným rytmem i přes hranice slov. Proto pro nácvik rytmického psaní jsou nevhodnější slova o stejném počtu úhozů.



Rytmické psaní

Osvojení stejnoměrného rytmu je pro přesné a hbité psaní na klávesnici důležité. Slova nečtěte jako celek, ale při čtení rozkládejte na jednotlivé znaky:

jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk jak jůk



Rytmické psaní

Máte tendenci napsat rychle za sebou sled několika znaků, které se dobře píší a pak udělat pauzu? Nečtěte slova jako celek, ale při čtení rozkládejte na jednotlivé znaky:

jala dala jala dala jala dala jala dala jala dala jala dala jala dala jala dala jala dala jala dala jala



Neopíráme ruce o rám stolu nebo klávesnice!



11.1 Úkol



Zvládnout probírané znaky i úkol, kterým si prověříte získané dovednosti.

Pro zvládnutí psaní v pravidelném rytmu a bez chyb doporučuji pokračovat v nácviku v počítačovém programu STOP, protože výukový program STOP upozorní na znaky, ve kterých chybujete.





V počátečních lekcích je nutno klást hlavní důraz na opis textu z předlohy v počítačovém programu STOP. Předloha v tomto programu je zpracována velmi účelně a tím "dodává" hotový obraz slov. Lépe se také uplatňuje psaní naslepo. Nyní vás po každé lekci čeká další úkol.



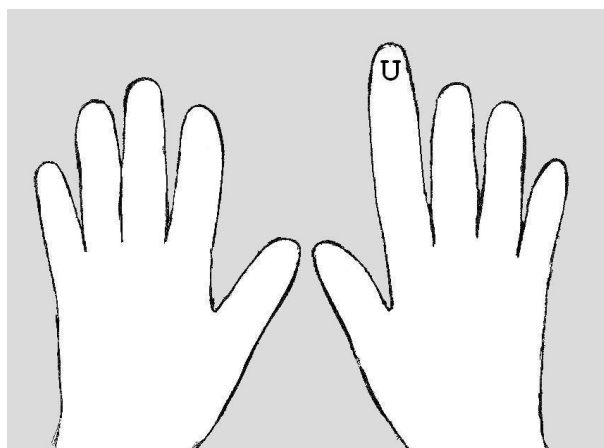
Úkol zpracujte ***v programu STOP. Vyhledejte v textech navíc číslo 001.*** Jedná se o první prověřovací text, který zahrnuje prvních 8 písmen (J, K, F, D, L, S, A, Ů).

Jakmile text navíc v programu STOP dopíšete, objeví se tabulka s hodnocením dosažených výsledků. Dosažené výsledky pak budou porovnány s hodnotící tabulkou a bude vám za váš výkon udělena známka. Větší důraz při hodnocení výsledků známkou je kladen na přesnost. Váha známky je však rozdělena mezi rychlost (40 %) a přesnost (60 %).

12 Nácvik písmenka „U“

-  Naučit se správné odhmaty a prsty vracet po provedeném odhmatu do základní pozice.
-  Naučit se znak z horní písmenné řady na klávesnici, písmenko „U“.

Tato lekce je klíčová, protože většina znaků (stejně tak jako znaky v této lekci) se nachází mimo základní pozici prstů. Provádíme tzv. odhmat. Znamená to, že se snažíme sáhnout příslušným prstem na klávesu se znakem, který právě procvičujeme. Stále přitom myslíme na hmatovou jistotu tzn., že pokud zvolíme správný směr odhmatu i správnou délku, trefíme se přímo doprostřed klávesy. Po provedení odhmatu vracíme příslušný prst do základní pozice. Po nácviku písmen v hmatovém cvičení procvičujte správné provedení odhmatů ve čtvrté lekci programu STOP. Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst obr. 9, který provádí odhmat ze střední písmenné řady na horní písmennou řadu.



obr. 9: písmenko „U“



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nacvičujeme pomocí hmatových cvičení. Nejprve píšeme ukazováčkem pravé ruky. Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst obr. 9, který provádí odhmat ze střední písmenné řady na horní písmennou řadu.

Začínáme psát ukazováčkem pravé ruky:

juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic)
 juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic) juj (nic)

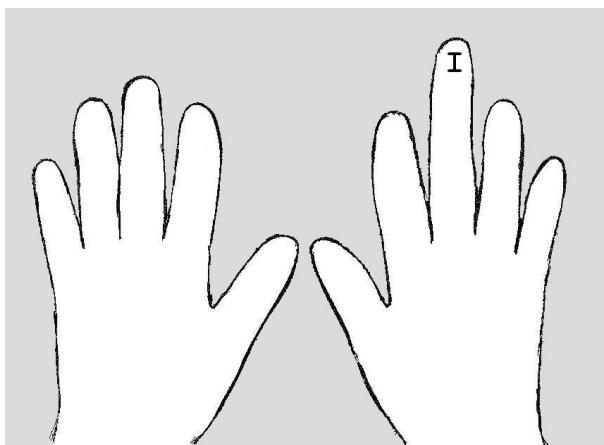


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček levé ruky!

14 Nácvik písmenka „I“

-  Naučit se ovládat prostředníček pravé ruky s odhmatem na horní písmennou řadu na písmenko „I“.

Nácvik provádíme pouze prostředníčkem. V této lekci procvičujeme pouze jeden prst obr. 11, který provádí odhmat ze střední písmenné řady na horní písmennou řadu.



obr. 11: písmenko „I“



Hmatová cvičení

Ovládnání nové klávesy nacvičujeme pomocí hmatových cvičení. Nejprve prostředníčkem pravé ruky píšeme písmenko **"k"**, potom odhmat na horní písmennou řadu **"i"** a vracíme prostředníček do základní polohy na **"k"**.

Píšeme prostředníčkem pravé ruky:

kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik
 kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik (nic) kik



Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček první ruky!

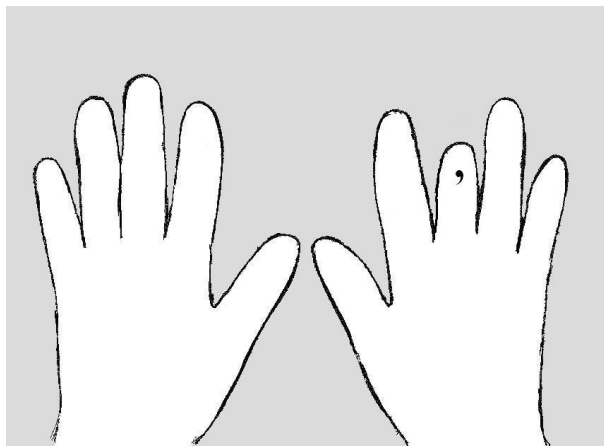
15 Návčik „čárky“

- i** Naučit se ovládat prostředníček pravé ruky s odhmatem na dolní písmennou řadu, na „čárku“.

Procvičujeme pouze jeden prst obr. 12, který provádí odhmat ze střední písmenné řady na dolní písmennou řadu. Zvládnutí čárky (která se nachází na dolní písmenné řadě) nám však umožní lépe se orientovat v textu a psát takové úseky, které dávají hlubší smysl.



Návčik čárky je pro začátečníky velmi tvrdý oříšek, ale pilným procvičováním odhmatů se psaní i tohoto znaku zautomatizuje.



obr. 12: čárka



Hmatová cvičení

Ovládnutí nové klávesy nacvičujeme pomocí hmatových cvičení. Prostředníčkem pravé ruky píšeme písmenko "k", potom odhmat na dolní písmennou řadu "**čárka**" a vracíme prostředníček do základní polohy na "k".



Provádíme odhmat na dolní písmennou řadu prostředníčkem pravé ruky:

k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic)
 k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic) k,k (nic)

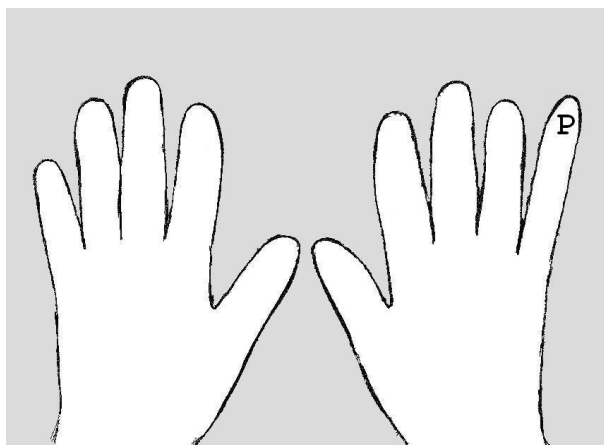


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček první ruky!

16 Nácvik písmenka „P“

-  Použít sebereflexi ke kontrole držení rukou, zvednutého zápěstí, uvolněných ramen.
-  Naučit se ovládat malíček pravé ruky s odhmatem na písmenko „P“.

Studijní článek obsahuje procvičování malíčků. Dbejte na to, aby pohyb, kterým provádíte odhmat vycházel ze zápěstí. Zápěstí musí být uvolněné. Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst obr. 13, který provádí odhmat ze střední písmenné řady na horní písmennou řadu. Klávesy tiskněte lehce.



obr. 13: písmenko „P“



Hmatová cvičení

Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.



Začínáme psát malíčkem pravé ruky:

úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů
 úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů (nic) úpů

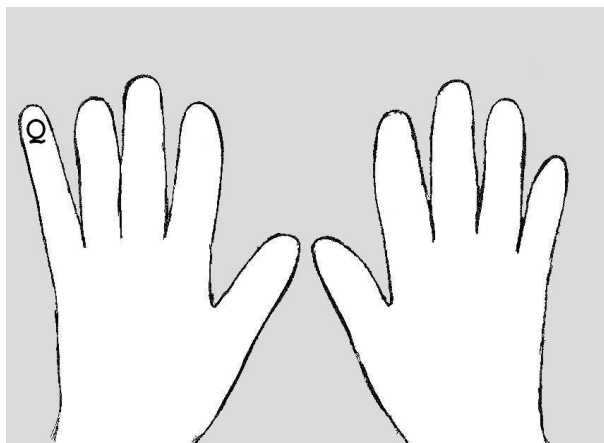


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček levé ruky!

17 Nácvik písmenka „Q“

-  Použít sebereflexi ke kontrole držení rukou, zvednutého zápěstí, uvolněných ramen.
-  Naučit se ovládat malíček pravé ruky s odhmatem na písmenko „Q“.

Studijní článek obsahuje procvičování malíčků. Dbejte na to, aby pohyb, kterým provádíte odhmat vycházel ze zápěstí. Zápěstí musí být uvolněné. Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst obr. 14, který provádí odhmat ze střední písmenné řady na horní písmennou řadu. Klávesy tiskněte lehce.



obr. 14: písmenko „Q“



Hmatová cvičení

Ovládání nové klávesy nacvičujeme pomocí hmatových cvičení. Nejprve malíčkem levé ruky píšeme písmenko "a", potom odhmat na horní písmennou řadu "q" a vracíme malíček do základní polohy na "a".

Procvičujeme malíček levé ruky:


aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic)
 aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic) aqa (nic)



Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček pravé ruky!



18 Zvyšování rychlosti a přesnosti. Úkol.

-  Naučit se předcházet některým chybám. Např. vznikají přesmyky, dochází k vynechání znaků a mezer nebo naopak ke zdvojení písmen.



Rytmické psaní

Osvojení stejnoměrného rytmu je pro přesné a hbité psaní na klávesnici důležité. Proto si nácvik rytmického psaní vyzkoušejte na slovech o stejném počtu úhozů.

alfa alfu fara faru alfa alfu fara faru alfa alfu fara faru alfa alfu fara faru



Rytmické psaní

Při nácviku rytmického psaní je důležité si uvědomit, že čárka je interpunkční znaménko. Po interpunkci uděláme mezeru!


disk, risk, disk, risk, disk, risk, disk, risk, disk, risk, disk, risk, disk, risk, disk, risk,



Neopíráme ruce o rám stolu nebo klávesnice!



18.1 Úkol

 Zvládnout probírané znaky i úkol, kterým si prověříte získané dovednosti.

Pro zvládnutí psaní v pravidelném rytmu a bez chyb doporučuji pokračovat v nácviku v počítačovém programu STOP, protože výukový program STOP upozorní na znaky, ve kterých chybujete.

Nejprve provádějte nácvik šesté lekce v programu STOP. Pak přejděte k vypracování dalšího úkolu.



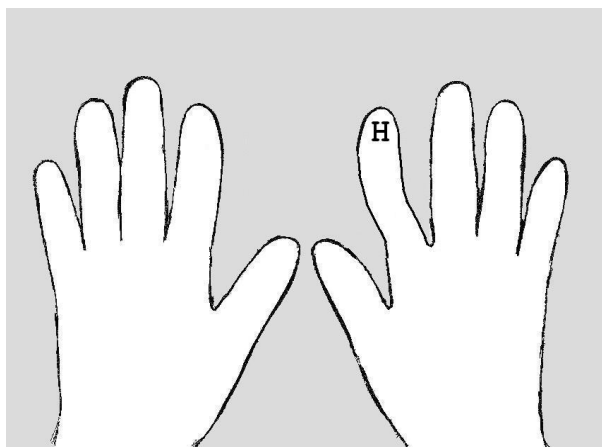
Úkol zpracujte **v programu STOP. Vyhledejte v textech navíc číslo 002 a 003.**

Jakmile text navíc v programu STOP dopíšete, objeví se tabulka s hodnocením dosažených výsledků. Dosažené výsledky pak budou porovnány s hodnotící tabulkou a bude vám za váš výkon udělena známka. Větší důraz při hodnocení výsledků známkou je kladen na přesnost. Váha známky je však rozdělena mezi rychlost (40 %) a přesnost (60 %).

19 Návuk písmenka „H“

i naučit se ovládat odhmat, při kterém se ukazováčky oddalují ve směru střední písmenné řady.

Tento studijní článek je jedinečný svým směrem prováděných odhmatů. Písmenka procvičovaná v tomto studijním článku se nacházejí na střední písmenné řadě a návuk znaků na této řadě uzavírají. Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst obr. 15. Vychylujeme ukazováčky do strany a vracíme zpět.



obr. 15: písmenka „H“



Hmatová cvičení

Ovládnání nové klávesy nacvičujeme pomocí hmatových cvičení. Nejprve ukazováčkem pravé ruky píšeme písmenko **"j"**, potom vychýlíme doleva na **"h"** a vracíme ukazováček do základní polohy na **"j"**.


Začínáme psát ukazováčkem pravé ruky:

jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic)
 jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic) jhj (nic)

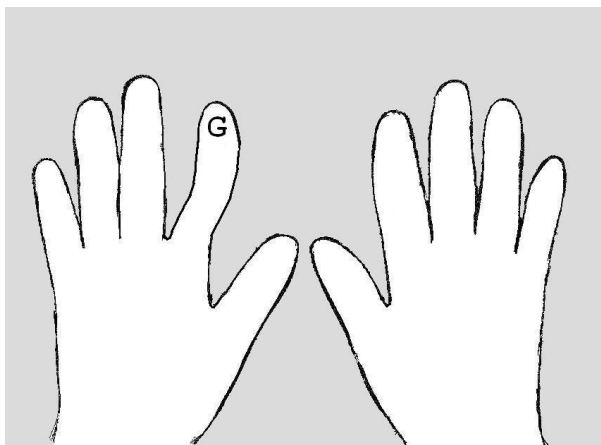


Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček levé ruky!

20 Nácvik písmenka „G“

 naučit se ovládat odhmat, při kterém se ukazováčky oddalují v horizontálním směru střední písmenné řady.

Tento studijní článek je jedinečný svým směrem prováděných odhmatů. Písmenka procvičovaná v tomto studijním článku se nacházejí na střední písmenné řadě a nácvik znaků na této řadě uzavírají. Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst obr. 16. Vychylujeme ukazováčky do strany a vracíme zpět.



obr. 16: písmenka „G“



Hmatová cvičení

Ovládnání nové klávesy nacvičujeme pomocí hmatových cvičení. Nejprve ukazováčkem pravé ruky píšeme písmenko "f", potom vychýlíme doleva na "g" a vracíme ukazováček do základní polohy na "f".

Procvičujeme ukazováček levé ruky:

fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic)
fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic) fgf (nic)



Při tisku klávesy *Enter* vychýlíme pouze malíček pravé ruky!