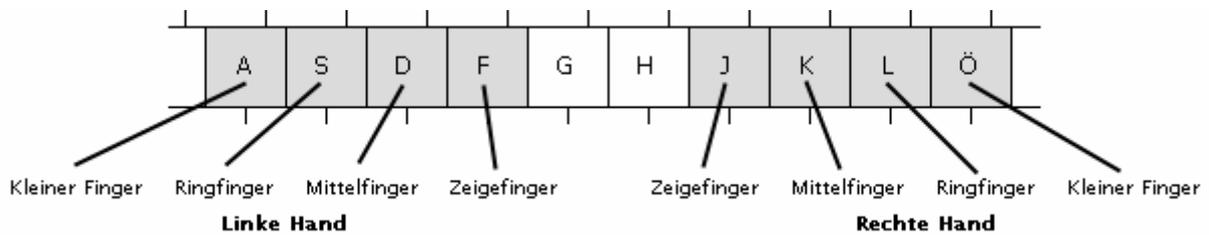


Die Finger nehmen zunächst die Grundstellung ein:



Nach jedem Tippen einer Taste kehren die Finger in die Grundstellung zurück.

Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein.

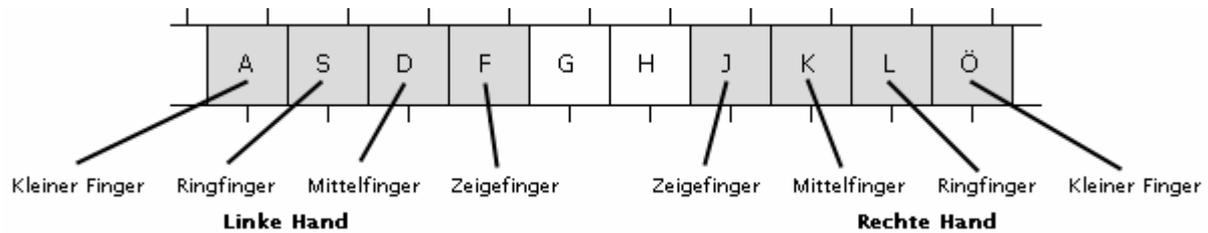
Ihr Blick sollte stets auf den Bildschirm gerichtet sein, vermeiden Sie es in jedem Fall auf die Tastatur zu sehen.

Legen Sie die Oberarme am Körper an und lassen Sie die Schultern hängen. Die Unterarme bilden einen rechten Winkel zu den Oberarmen. Legen Sie die Handgelenke nicht ab und lassen Sie sie nicht durchhängen.

Bleiben Sie während des Schreibtrainings entspannt.

Versuchen Sie möglichst fehlerfrei zu tippen. Es ist deutlich ineffizienter schnell zu tippen, wenn Sie dabei viele Fehler machen.

Grundstellung



Fingerzuordnung

Linke Hand							Rechte Hand						
K	K	K	R	M	Z	Z	Z	Z	M	R	K	K	K
K	K	R	M	Z	Z	Z	Z	M	R	K	K	K	K
K	K	R	M	Z	Z	Z	Z	M	R	K	K	K	
K	K	K	R	M	Z	Z	Z	Z	M	R	K		K
K	K	R		D				D		R	K	K	

K = Kleiner Finger R = Ringfinger M = Mittelfinger Z = Zeigefinger D = Daumen

QWERTZ-Tastaturlayout (DE) für Windows

° ^	! 1	* 2	§ 3	\$ 4	% 5	& 6	/ 7	(8) 9	= 0	? \	; '	←
↔	Q@	W	E€	R	T	Z	U	I	O	P	Ü	* +	↵
⇩	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ö	Ä	' #	
⇧	> <	Y	X	C	V	B	N	M	;	:	- _	⇧	
Strg	⌨	Alt							Alt Gr	⌨	Strg		

Erfahrungswerte der Lektionenbewertung

Bewertung	Entspricht z.B.	Leistung
0 Punkte	20 A/min und 16 Fehler in 5 Minuten	Ohne Erfahrung im Zehnfingersystem
5 Punkte	20 A/min und 2 Fehler in 5 Minuten	
8 Punkte	20 A/min und 0 Fehler in 5 Minuten	
0 Punkte	40 A/min und 16 Fehler in 5 Minuten	Erste Erfahrungen im Zehnfingersystem
13 Punkte	40 A/min und 2 Fehler in 5 Minuten	
16 Punkte	40 A/min und 0 Fehler in 5 Minuten	
6 Punkte	80 A/min und 16 Fehler in 5 Minuten	Fortgeschritten
29 Punkte	80 A/min und 2 Fehler in 5 Minuten	
32 Punkte	80 A/min und 0 Fehler in 5 Minuten	
22 Punkte	120 A/min und 16 Fehler in 5 Minuten	Brauchbare Leistung
45 Punkte	120 A/min und 2 Fehler in 5 Minuten	
48 Punkte	120 A/min und 0 Fehler in 5 Minuten	
46 Punkte	180 A/min und 16 Fehler in 5 Minuten	Sehr gute Leistung
69 Punkte	180 A/min und 2 Fehler in 5 Minuten	
72 Punkte	180 A/min und 0 Fehler in 5 Minuten	
86 Punkte	280 A/min und 16 Fehler in 5 Minuten	Hervorragende Leistung
109 Punkte	280 A/min und 2 Fehler in 5 Minuten	
112 Punkte	280 A/min und 0 Fehler in 5 Minuten	

Berechnung der Bewertung

$$Bewertung = \frac{(Anschläge - (20 \times Fehleranzahl))}{Dauer_in_Minuten} \times 0,4$$

Beachten Sie, dass langsames Tippen ohne Fehler bessere Werte hervorruft, als schnelles Tippen mit vielen Fehlern!