

Einzelne Textabschnitte sind in festgelegten Zeiten (Intervallen) wiederholt zu schreiben. Mit dieser speziellen Übungsvariante wird das gewünschte Schreibtempo trainiert und nebenbei das Taktschreiben geschult.

Die geforderte Anschlagszahl in 10 Minuten beträgt beispielsweise 1100 Anschläge. Man teilt nun die Abschrift in Textbereiche ein, die ungefähr 110 Anschläge zählen. Jetzt versucht man in einer Minute, die geforderten 110 Anschläge zu schreiben. Somit trainiert man das Gefühl für das geforderte Schreibtempo.

Wer diese Übung durchführt, wird erkennen, dass das Regulativschreiben das Taktschreiben unterstützt. Denn nur wenn man den Takt hält, kann man den ausgewählten Text genau in der entsprechenden Zeit schreiben.

Man kann das Regulativschreiben auch auf jeweils eine Zeile (verkürzte Zeilensätze aus dem Übungstext) begrenzen, die dann mehrmals hintereinander geübt werden. Die Intervalle sind so bemessen, dass in der festgelegten Zeit immer eine Zeile geschrieben wird.

Zur Berechnung gibt es eine Formel:

$$\frac{60 \text{ Sekunden} \times \text{Anschlagszahl der Zeile (ca. 65)}}{\text{geforderte Anschlagszahl}} = \text{Wert für Sekunden pro Zeile}$$

$$\frac{60 \text{ Sekunden} \times \text{Anschlagszahl der Zeile (ca. 65)}}{110 \text{ Anschläge pro Minute}} = 35 \text{ Sekunden pro Zeile}$$

Hierzu verwendet man eine Countdown-Timer! Verschiedene Countdown-Timer gibt es als Freeware zum Download. Da diese Timer „always on top“ sind, kann man den Text erfassen und gleichzeitig die Zeit kontrollieren.

