

METODA GIMNASTYKI TWÓRCZEJ RUDOLFA LABANA

Twórcą metody gimnastyki twórczej, zwanej również metodą improwizacji ruchowej czy nowoczesnym tańcem wychowawczym był Rudolf Laban. Powstała ona w opozycji i w akcie protestu wobec ruchu odwzorowywanego, wykonywanego na komendę i polega na ruchu podejmowanym zgodnie z własną inwencją, fantazją i doświadczeniem. Zgodnie z tą koncepcją ćwiczenia gimnastyczne powinny mieć formę zadań otwartych.

Podczas zajęć prowadzonych metodą Labana obowiązują **zasady**:

- każdy ćwiczący wykonuje zadania ruchowe na swój sposób (bez pokazu),
- zajęcia prowadzone są w luźno ustawionej grupie, a pozycja wyjściowa do ćwiczeń jest dowolna dla każdego dziecka,
- elementem towarzyszącym wykonywaniu zadań ruchowych może być muzyka.

Cele ogólne:

- inicjowanie ruchów do poznania własnego ciała oraz kształtujących związek jednostki z otoczeniem fizycznym
- wycucie przestrzeni ograniczonej i nieograniczonej
- wyzwolenie inwencji twórczej i ekspresji ruchowej dzieci
- wyrabianie swobody i płynności ruchów zainspirowanych muzyką

Cele szczegółowe:

- rozwijanie sprawności ruchowej
- poznanie możliwości swojego ciała
- rozwijanie umiejętności wsłuchania się w muzykę
- rozwijanie umiejętności improwizacji ruchowych w różnych tempach muzyki
- kształtowanie umiejętności ilustrowania muzyki ruchem, gestem
- wdrażanie do rozwijania umiejętności dostosowania własnych ruchów, do czynności partnera

Wykorzystanie metody w praktyce - Nauczyciele realizują:

- ...1. Ćwiczenia i zabawy kształtujące świadomość własnego ciała.
- ...2. Ćwiczenia i zabawy kształtujące wycucie ciężaru i czasu.
- ...3. Ćwiczenia i zabawy kształtujące wycucie przestrzeni.
- ...4. Ćwiczenia i zabawy kształtujące wycucie płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie.
5. Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy.