

## METODA GIMNASTYKI TWÓRCZEJ RUDOLFA LABANA

**Twórcą metody improwizacji ruchowej był Rudolf Laban.**

W tej koncepcji wychowania fizycznego dziecko ćwiczy to, na co ma ochotę i na co je stać. Liczy wyłącznie na siebie, ponieważ nikt niczego mu nie narzuca, ale i nikt mu nie pomaga.

Założeniem gimnastyki twórczej Rudolfa Labana jest wiązanie ruchu ze słowem, rytmem i muzyką.

**Nauczyciel podczas zajęć nawiązuje do pór roku, ważnych wydarzeń, wykorzystuje znane dzieciom piosenki i wierszyki.**

Różnorodność form ruchowych oraz sposób zajęć stwarza dzieciom możliwość twórczego działania. Sprzyja temu atmosfera towarzysząca zajęciom: swoboda, humor, śmiech.

**Rudolf Laban duży nacisk kładł nie na efekt, lecz na sposób wykonania, tworzenia przez dziecko ruchu. Dziecko podczas zajęć jest jednocześnie aktorem i autorem.**

Zgodnie z tą koncepcją ćwiczenia gimnastyczne powinny mieć formę zadań otwartych, które zapewniają swobodę i możliwość decydowania o sposobie wykonywania ruchu, a tym samym wyrażania swojej indywidualności.

**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.

**Tematyka zadań ruchowych dotykająca pięciu zasadniczych tematów a oto przykładowe ćwiczenia w obrębie każdego z nich:**

### **1. Wycucie (świadomość) własnego ciała.**

- Gąsienica - leżenie przodem, dzieci pokazują jak porusza się gąsienica;
- Słoń, wróbel, kot... - naśladowanie ruchem wymienionych zwierząt (pokażcie jak porusza się kot, który próbuje upolować mysz);
- Kwiatek - dzieci pokazują jak rozwija się kwiatek, gdy świeci słońce i jak się zamyka, gdy słońce zachodzi;

### **2. Wycucie ciężaru i czasu.**

- Piłka - dzieci pokazują jak odbija się ciężka piłka, a jak lekka dmuchana;
- Film - dzieci pokazują jak zachowują się ludzie na filmie, który jest przyśpieszony, a jak na filmie zwolnionym;
- Chwytnie baniek mydlanych, opadających liści lub, piórek.

### **3. Wycucie przestrzeni.**

- Pułapka - dzieci wyobrażają sobie, że ich buty przykleiły się do podłogi, należy spróbować je 'odkleić';
- Motylki - dzieci pokazują jak fruwać motylki;
- Rysunki - przy muzyce dzieci rysują w powietrzu dowolne figury, następnie poruszają się po sali wg narysowanego przez siebie projektu.

### **4. Rozwijanie wycucia płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie.**

- Pszczoły - (przy muzyce) slalom między kwiatkami;
- Wiatr - dzieci pokazują jak porusza się człowiek idący pod wiatr i jak idący z wiatrem;
- Swobodny taniec przy muzyce na pauzę przyjęcie zastygłej pozycji ciała.

### **5. Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy.**

- Lustro (w parach) - jedno dziecko wykonuje dowolne ruchy, drugie stojące naprzeciw niego powtarza je wiernie(zmiana ról);
- Taniec - dzieci tańczą przy muzyce, na pauzę dowolną częścią swojego ciała starają się dotknąć dziecka stojącego najbliżej.

