

METODA MARII I ALFREDA KNIESSÓW - GIMNASTYKA RYTMICZNA

Metoda Alfreda i Marii Kniessów powstała w latach 70. Jest to rodzaj gimnastyki twórczej, rytmicznej, polegającej na nieustannym poszukiwaniu nowych form i rodzajów ruchu. **Głównymi elementami metody są: ruch, muzyka, rytm, przybory.**

W metodzie tej liczy się dobre samopoczucie, przyjemne przeżycia i radość ruchu. Następuje stapianie się muzyki i rytmicznych ruchów. Zachodzi zjawisko sprzężenia zwrotnego wspomnianych czynników; jeden wpływa na drugi regulując szybkość, częstotliwość i natężenie ruchu. Prowadzący z akompaniatorem wprowadzają stopniowo ćwiczących do pewnego rodzaju ruchowej ekstazy, potęgowanej lub wyciszanej i jakby zdalnie kierowanej. Tym sposobem reguluje się też dynamikę ruchu.

Kolejnym czynnikiem (oprócz ruchu oraz rytmu i muzyki) są estetycznie wykonane przybory do ćwiczeń (podwójny bijak, wstążki na kijku, grzechotka, przepołowiona łuska orzecha kokosowego, dzwoneczki zakładane na palce dłoni oraz na kostki u nóg), które równorzędnie i twórczo uczestniczą w tym procesie. Tak samo jak demonstracja ruchowa muzyka, bądź akompaniament perkusyjny pobudzają one i wywołują reakcje ruchowe.



W tej metodzie ogranicza się mówienie, ma ona bowiem rozbudzać wyobraźnię dziecka oraz jego kreatywność. Impulsem do podejmowania jakichkolwiek działań jest muzyka. W trakcie ćwiczeń jest dużo improwizacji, indywidualnej interpretacji muzyki, swobody w użyciu przyborów. Towarzyszy im uczucie radości, uczenia się i nabywania kultury oraz płynności ruchu.

W metodzie ustalono zasady gimnastyki:

- ćwiczyć z radością
- rozwijać poczucie rytmu i doskonalić koordynację ruchową

- poszukiwać nowych form i rodzajów ruchu
- wykorzystywać muzykę i rytm jako bodźce do ćwiczeń ruchowych
- stosować barwne przybory do ćwiczeń, zawsze po 2 sztuki w celu harmonijnego rozwoju prawej i lewej strony ciała
- przeplatać ćwiczenia rytmiczne z ruchami o charakterze zdrowotnym
- nie nadużywać słów.

Charakterystyczne dla metody Kniessów jest użycie do ćwiczeń ruchowych dwóch przyborów jednocześnie, np. wstażki, szarfy, grzechotki, dzwoneczki, bębni, przepołowionej łuski orzecha laskowego.