

Metoda Alfreda i Marii Kniessów to rodzaj gimnastyki twórczej utanecznionej, w której systematycznie poszukuje się nowych form i rodzajów ruchu – poprzez operowanie środkami ruchowymi, słownymi i wzrokowymi.

Metoda Kniessów kładzie akcent na naturalne formy ruchowe, eliminując ściśle. Nie stosuje baletu, technik sportowych itp., chociaż ich odzwierciedlanie w formach taneczno – rytmicznych przypomina pokaz.

Czynnikiem (oprócz ruchu oraz rytmu i muzyki) wyróżniającym tę metodę od innych jest wykorzystywanie estetycznie wykonanych przyborów do ćwiczeń (podwójny bijak, wstążki na kijku, grzechotka, przepołowiona łuska orzecha kokosowego, dzwoneczki zakładane na palce dłoni oraz na kostki u nóg). Tak samo jak demonstracja ruchowa muzyki, bądź akompaniament perkusyjny pobudzają one i wywołują reakcje ruchowe.

W metodzie tej ważne jest dobre samopoczucie, przyjemne przeżycia i radość ruchu. Następuje integrowanie muzyki i rytmicznych ruchów, gdyż jeden czynnik wpływa na drugi regulując szybkość, częstotliwość, napięcie i dynamikę ruchu. Muzyka w tej metodzie jest bardzo ważnym „impulsem” do podejmowania czynności ruchowych. Jest też dużo naśladownictwa i wzorowania się na prowadzącym i współćwiczącym. Nauczyciel nie tylko demonstruje swoje zamierzenia, ale jest również osobą współćwiczącą.

W ćwiczeniach jest dużo improwizacji, indywidualnej interpretacji muzyki, rytmu i sposobów użycia przyboru: dużo elastyczności, płynności i swobody ruchu, co wyzwala radość życia, chęć uczenia się i nabywania kultury ruchu. Osiąganie celów zajęć ruchowych prowadzonych metodą Kniessów jest w ogólnej mierze zależne od zastosowanego sprzętu czy przyboru gimnastycznego. Wielostronne zastosowanie różnorodnych przyborów umożliwia kompleksowe oddziaływanie kształtujące i wychowawcze na ćwiczących. Sprzęt powinien być stale uzupełniany. Nauczyciel ćwiczy cały czas z grupą dzieci, ćwiczenia wykonuje bezbłędnie, a swoim pokazem wzbogaca wyobraźnię ruchową ćwiczących. Jest czasem osobą wiodącą, ale w miarę zaawansowania ruchowego grupy więcej obserwuje, pozostawiając ćwiczącym całkowitą swobodę.

Metoda, razem z przyswojeniem pewnych technik ruchu, wspomaga rozwój indywidualnych uzdolnień ruchowych dzieci. Stosując tą metodę rozwijamy poczucie rytmu i doskonalimy koordynację ruchową, rozwijając jednocześnie prawą i lewą stronę ciała. W metodzie Kniessów niewiele jest mówienia, a to, co nauczyciel chce wdrożyć – demonstruje, wzmacniając to muzyką, przyborami.

Metoda Kniessów charakteryzuje się szeroko rozumianą ekspresją ruchową i dużą aktywnością ćwiczących. Bazuje ona na pozytywnej motywacji, co ma związek z zasadą podmiotowego traktowania dzieci. Ćwicząca grupa dzieci odtwarza ruchy nauczyciela, a także wprowadza do zajęć wiele ciekawych ćwiczeń kreatywnych, utrzymując wszystkie ruchy w rytmicznym tempie, bądź też działając we własnym rytmie. Omawiana metoda inspiruje nowe pomysły i rozwiązania.

Na podstawie artykułu www.przedszkola.edu.pl/gimnastyka-rytmiczna-a--i-m--kniessow.html

opracowała Barbara Gorzkowska