

# TÄIENDKOOLITUSE ÕPPEKAVA TANTSUJUHTIDELE

## 1. OÜ ASTAK – Ilma Adamsoni tantsukool

- 1.1. Täiendkoolitus nii praktiseerivatele kui ka tulevastele uutele rahvatantsujuhtidele (õpetajatele), kellel puuduvad erialased teadmised ja oskused, et tagada rahvatantsupidude jätkuvat kvaliteeti, traditsiooni ning lavalise (rahvaliku) tantsu arengut.
- 1.2. Füüsilise kultuuri arendamine kehakooli, koordinatsiooni ja tantsulise treeningu kaudu.
- 1.3. Moodulid maakonniti (piirkonniti).

## 2. ÕPPEKAVARÜHMAD

- 2.1. Praktiseerivad rahvatantsujuhid (rühm)
- 2.2. Tantsijate koolitus (õppestuudio) läbi moodulite

## 3. ÕPPEKAVA EESMÄRK

- 3.1. Anda 2 aasta jooksul koolitust rahvatantsu juhendamises huvitatud praktiseerivatele tantsujuhtidele.
- 3.2. Kindlustada eelkäijate eeskujul põhinevad põlvkondade vahelised suhted ja tavad. Eesti rahvatantsu kujunemine läbi aegade. Pärimus- ja lavatants (rahvalik tants).
- 3.3. Kutsestandardi 5. tase, mille põhikomponendid on:
  - 3.3.1. treeningtunni/proovi juhtimine ja läbiviimine
  - 3.3.2. repeteerimine, analüüsimine
  - 3.3.3. trupi/ringi loomingu juhtimine, organisatoorne töö
  - 3.3.4. repertuaari valik, kavade koostamine ja kohandamine
  - 3.3.5. tantsukirjelduste lugemine/koostamine
  - 3.3.6. kollektiivi loomise põhimõtted/eesmärgid
  - 3.3.7. eesti tants (rahvapärilik ja lavatants), autoritants
  - 3.3.8. eesti tantsu põhisammud ja terminoloogia

## 4. ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED

Koolitav peab olema vähemalt kaks aastat töötanud tantsujuhina või omama oma tantsurühma ning tantsinud 3-5 aastat ühes tantsurühmas

## 5. KOGUMAHT JA STRUKTUUR

Koolituse kogumaht on 630 akadeemilist tundi, sealhulgas auditoorseid 100 tundi ja iseseisvat tööd 120 tundi

## 6. ÕPPESISU

- a) Rahva- ja lavatantsualased põhiteadmised, kutsestandardi 5. taseme põhikomponendid.
- b) Eesti rahvatantsu kujunemine läbi aegade.
- c) Rahvapärimumustantsu ja lavalise rahvatantsu, sealhulgas autoriloomingu tutvustamine ja õpetus.
- d) Tantsujuhi füüsilise kultuuri arendamine läbi erinevate treeningsüsteemide (klassikaline ja karaktertreening).
- e) Rahvaste tantsud, ladina ja standardtantsude põhiliikumiste tundmaõppimine.
- f) Lisateadmised: kompositsiooni alused, muusikaõpetus, terviseõpetus.
- g) ANNA RAUDKATS, ULLO TOOMI ja ERNST IDLA– rahvatantsu raudvara. Ullo Toomi panus eesti rahvatantsu arengusse ja massiliste suurvormide lavastamisse. Alusepanija suurte tantsupidude traditsioonile ja tantsuõpetajate koolitamisele, oskussõnastikule, terminoloogiale ning treeningsüsteemidele. Anna Raudkatsi panus eesti rahvatantsu kujunemisse ja Tuljak (tõde Tuljaku valikust tantsupidude kroonitantsuks). Ernst Idla ja Ullo Toomi: koostöö võimlemise ja rahvatantsu valdkonnas. Idla liikumisõpetus, kujunemine ja eripära eesti kultuuriloos.

### 6.1. TANTSUTREENING

- 6.1.1. Eesti tantsu treening ja treeningtunni ülesehitus, meetodika
- 6.1.2. Kehakooli harjutused (E.Idla originaaltaustmuusikaga)
- 6.1.3. Klassikalise tantsu põhialused
- 6.1.4. Karaktertreening (põhialused), rahvaste tantsude põhisammud ja liikumised
- 6.1.5. Eesti tantsu põhiliikumised ja terminoloogia (oskussõnastik)
- 6.1.6. Tantsukirjelduste lugemine ja koostamine
- 6.1.7. Treeningtunni läbiviimine osalejate poolt
- 6.1.8. Töö planeerimine ja ajaressursi kasutamine
- 6.1.9. Töö lastega (treeningtunni spetsiifika)
- 6.1.10. Ladina ja standardtantsude, muusika, rütmide, tantsustiilide ja põhisammustiku tutvustamine

### 6.2. RAHVAPÄRIMUMUSTANTS

- 6.2.1. Naistetantsud, meestetantsud
- 6.2.2. Voor- ja sõõrtantsud
- 6.2.3. Paaritantsud
- 6.2.4. Vanad seltskonnatantsud
- 6.2.5. Kontratantsud

### **6.3. LAVALINE RAHVATANTS (eesti autoritants)**

**6.3.1.** Autoriloomingu kujunemine läbi aegade

**6.3.2.** Autoriloominguga tutvumine (A. Raudkats, U. Toomi, H. Mikkel, H. Aassalu, S. ja O.Valgemäed, K.Torop, I.Adamson, M.Orav, K. Leete, M. Agu, Ü. Feršel, E. Jakobson, M. Saar, A. Kurrikoff-Herman, K. Järvela, K. Järvis)

### **6.4. MUUSIKAÕPETUS**

**6.4.1.** Algteadmised muusikateooriast

**6.4.2.** Erinevate rütmide ja noodikirja tundma õppimine

**6.4.3.** Rütmi oskuse arendamine liikumises – rõhulisus, rütmivaheldus

**6.4.4.** Liikumise dünaamika vastavalt muusikale, meloodia ja tempo ühendamine tantsusisuga

### **6.5. KOMPOSITSIOONI PÕHIMÕISTED**

**6.5.1.** Koreograafia mõisted ja seaded, etüüdid

**6.5.2.** Tantsude lavastamine, muusikavalik

**6.5.3.** Lavastamise seaduspärasused, dramaturgiline ülesehitus

**6.5.4.** Kavade (sealhulgas masskavade) koostamine, repertuaari valik

**6.5.5.** Vajalikud teadmised tantsupeo üldjuhile, pealavastajale, suurkujundite lavastamine

### **6.6. ÜLD- JA ERIALASED TEADMISED (auditoorsed)**

**6.6.1.** Anna Raudkatsi, Ullo Toomi ja Ernst Iidla teenetest eesti rahvuskultuuris

**6.6.2.** Treeningtunni ja tantsuõpetuse meetodika

**6.6.3.** Eesti tants, selle väarikus ning erinevus teiste rahvaste tantsudest

**6.6.4.** Elukestev õppimine (tantsujuhi teadmiste ja oskuste baaspagas)

**6.6.5.** Tantsuõpetaja eetika, nõuded tantsujuhile, enese kehtestamine (tugevused ja nõrkused)

**6.6.6.** Ajaplaneerimine ja ajaressursside kasutamine

**6.6.7.** Rahvarõiva ajalugu ja kandmise õpetus

**6.6.8.** Kontsertkavade koostamine

**6.6.9.** Majanduse ja ettevõtluse alused

### **6.7. TERVISEÕPETUS**

**6.7.1.** Tervisekasvatustliku liikumisõpetuse alused

**6.7.2.** Riskid ja traumaohud treeningul (esmaabi), liigesesõbralik harjutusvara

**6.7.3.** Treeningu eakohasus. Ealised iseärasused painduvuse, jõu ja vastupidavuse arendamisel

**6.7.4.** Inimese lüli- ja liikumisulatus ja funktsioonid

**6.7.5.** Kehahoiu määramine, harjutused ja eneseanalüüs

## **7. ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS**

Spetsiaalsed tantsusaalid vastavate tingimustega (peeglid, stanged, võimlemismatid, tantsupõrand, duširuumid, riiete- ja jalatsitehoid, klaver, audio- ja videotehnika). Ruumid on avarad ja õhutatavad.

## **8. ÕPPEVAHENDITE LOEND**

Õppematerjalide paljundused, failid ja saatemuusika (originaalid). Autoriraamatud

## **9. LÕPETAMISE TINGIMUSED**

**9.1. Õpiväljundid:** täiendkoolituse kursuslane omandab erialased oskused eesti tantsu, pärimus-, lavatantsu ja autoritantsu eripärast, valdab ja suudab selgitada kutsestandardi 5. taseme põhikomponente ning anda ülevaate eesti tantsu ajaloost ja arengust läbi aegade.

**9.1.1.** Põhiteadmised erialasest terminoloogiast (oskussõnastiku põhiselt).

**9.1.2.** Tantsutreeningu põhimõtted, erinevad treeningsüsteemid (kehakool ja koordinatsioon, klassika, karakter ). Valdab rahvaste tantsude liikumisi läbivõetud materjali ulatuses, suudab sooritada vastavaid liikumistekste.

**9.1.3.** Omandab algteadmised muusikast (erinevad rütmid, noodikiri), pedagoogikast ja kompositsiooni põhitunnustest.

**9.1.4.** Teadmised tantsukirjelduste lugemisest ja kirjutamisest, pärimustantsust, lava- ja autoritantsust.

**9.1.5.** Kursuse lõpetamiseks on vaja sooritada eksamid ja arvestused

### **9.1.6. Eksamiga lõppevad ained;**

\*Erialane terminoloogia

\*Eesti tants

\*Autoritantsude tundmine (test)

### **9.1.7. Arvestusega lõppevad ained;**

\*Rahvapärimustants

\* Etüüdid/lühiseaded läbivõetud teiste rahvaste tantsudest

\* Klassikaline treening (praktika)

\* Muusikaõpetus

### **9.2 Koolituse lõpetamine;**

\* Kursuse läbimisel antakse osalejale TUNNISTUS

\* Kursuse mittetäielikul/poolikul läbimisel antakse TÕEND (läbitud tundide arvuga)

Kui tantsujuht on läbinud kogu koolituse, on tal võimalus tõsta oma kutsestandardit ning rakendada oma teadmisi tantsijate koolitamisel ja rühma juhendamisel.

**Vastutav õpetaja; ILMA ADAMSON**

1956 lõpetas AÜ Nõukogu/Rahvaloomingu Maja tantsukooli (eriala tantsujuht)

Rahvatantsuspetsialist V tase 2012 (vastab uute normide kohaselt VII-VIII).

Eesti Rahvatantsu- ja Rahvamuusika Selts - mentor.

Tantsuõpetaja staaži 65 aastat (sellest professionaalset 55), tantsupidude liigi üldjuht  
kuuel korral ja pealavastaja 1993.

1977-2003 - Soomes rahvusvahelistel kursustel karaktetantsu- ja rahvaste tantsude õpetaja.