

## Tootsi ja Teele harjutuste vihik I-V

Liikumisharjumus on üks esmaseid komponente inimese tervise tugevdamiseks ja hoidmiseks. Erilist tähelepanu tuleb pöörata liikumisharrastust soodustavatele huvialadele, üheks nendest on kindlasti erinevad tantsuliigid. Tants annab õpilastele vajaliku ja mitmekülgse füüsilise koormuse, parandab kehahoidu, arendab liikuvust ja koordinatsiooni, tõstab emotsionaalsust ning loob hea enesetunde. Liikumisharjumus aitab kujundada lapse ja noore isiksust ning eneseväljendusoskust, andes ühtlasi võimaluse huvitavaks harrastustegevuseks.

Et kõike eelnevalt edukalt teostada, on Ene Jakobson ja Helena-Mariana Reimann välja töötanud „Tootsi ja Teele harjutusvihikud“.



Autorid: Ene Jakobson ja Helena-Mariana Reimann

Toimetanud: Ülle Feršel, Urve Kilk

Küljendanud: Liina Talu

Ilmumisaasta: 2014

### Hinnad:

Tootsi ja Teele harjutuste vihik I (4-7-aastased lapsed) - 1.50€

Tootsi ja Teele harjutuste vihik II (8-11-aastased lapsed) - 1.20€

Tootsi ja Teele harjutuste vihik III (12-15-aastased noored) - 1.50€

Tootsi ja Teele harjutuste vihik IV (16-20-aastased noored) - 2.20€

Tootsi ja Teele harjutuste vihik V (tõstete tehnika eesti lavatantsudes) - 1.20€

**Kogu komplekti hind on 7.60€**