



Rahvakultuuri Keskus

Õppekava	Rahvatantsujuhtide kool
Õppekavarühm:	Muusika ja esituskunstim
Õppekava koostamise alus:	Tantsuspetsialisti kutsestandard – rahvatantsuspetsialist, tase 5
Eesmärk:	Koolituse tulemusel on osaleja omandanud eesti rahvatantsu (pärimustantsu ja autoriloomingu) alased teadmised ja oskused, et töötada rahvatantsujuhina
Õpiväljundid: Koolituse läbinu	<ul style="list-style-type: none">• teab eesti rahvatantsu oskuskeelt• orienteerub eesti tantsu ajaloos• valib repertuaari lähtudes tantsijate eest ja võimetest ning seatud eesmärkidest• kasutab treeningtunni läbiviimisel tantsijate eale ja võimetele sobivat meetodikat ja muusikalist materjali• õpetab ja kinnistab tantsutehnikat treeningtunnis, lähtudes valitud meetodikast ja kasutades oskussõnavara• on teadlik tantsukompositsiooni põhialustest• rakendab tantsuanalüüsi meetodeid
Sihtgrupp:	Algajad, väheste kogemustega tantsujuhid, tantsujuhtide assistendid, tantsijad (grupi suurus 24 inimest)
Õppe alustamise tingimused:	Alustada saavad algajad tantsujuhendajad, tantsujuhi assistendid, tantsijad; rahvatantsuvaldkonnaga seotud inimesed, kellel puudub tantsualane eriharidus ja rühma juhendamise kogemus, kuid on praktiline tantsuoskus.
Õppe maht:	18 õppust a´ 3 päeva + 2 suvekursust (soovituslik) 592 tundi (432 tundi auditoorset tööd, 136 tundi iseseisvat tööd ja 24 tundi praktikat töökeskkonnas)

Õppe sisu ja ülesehitus

JRK NR	ÕPPEAINE	TUNDE
1.	ÜLDTEADMISED	50
1.1	PEDAGOOGIKA ALUSED	8
1.1.1	Üldpedagoogilised lähtekohad	4
1.1.2	Tantsuõpetuse didaktika	2
1.1.3	Rahvatantsuõpetuse didaktika	2
1.2	EETIKA	6
1.2.1	Nõuded tantsujuhile. Tantsujuhi eetika.	4
1.2.2	Lavakultuur	2
1.3	JUHTIMINE	22
1.3.1	Organisatsioonijuhtimine (kaasaegse juhtimise alused)	4
1.3.2	Juhi roll ja enesekehtestamine, suhtlemine	4
1.3.3	Meeskonnatöö	8
1.3.4	Valdkondlikud õigusaktid. Autoriõigus.	4
1.3.5	Tagasisidestamise meetodid ja eneseanalüüs	2
1.4	RAHVARÕIVAKURSUS	14
1.4.1	Rahvarõiva ajalugu	12
1.4.2	Rahvarõiva hooldus	2
2.	ERIALASED ÜLDTEADMISED	78
2.1	TANTSUAJALUGU. EESTI TANTSU AJALUGU	36
2.1.1	Tantsimise ajalugu. Maailma tantsukunsti ajalugu	10
2.1.2	Eesti balletiajalugu	10
2.1.3	Eesti rahvatantsu ajalugu	6
2.1.4	Murrangud eesti rahvatantsus ja harrastusrahatantsus XX sajandil	6
2.1.5	Tantsupidude ajalugu	4
2.2	TERVISEÕPETUS	22
2.2.1	Inimese anatoomia ja füsioloogia	10
2.2.1.1	Skelett, liigesed, liidused	2
2.2.1.2	Lihaste ehitus, talitus	2
2.2.1.3	Lihaste süsteem	2
2.2.1.4	Lihastalitluse juhtimine – närvisüsteem ja lihaste koostöö	2
2.2.1.5	Südame-veresoonkonna ehitus ja talitus, hingamine	2
2.2.2	Terviseriskid tantsutunnis	4
2.2.3	“Rahvatantsujuhi REHA” ehk erialast lähtuv profülaktiline füsiovõimlemine (eneseanalüüs kehahoiust, sundasenditest, peamistest liikumisvormidest, individuaalne terviseriskide analüüs, “kontraharjutuste” koostamise oskus värasenditele-liigutustele, mõlema kehapoole tasakaalustatud arengu põhimõte liikumisõpetusest, arendav rahvatantsutreeningu tüüp-harjutusvara analüüs tasakaalustatud kehalise arengust lähtuv.	8
2.3	MUUSIKAÕPETUS	20
2.3.1	Algteadmised muusikateooriast	4
2.3.2	Tantsukirjelduste lugemine ja praktiline õpetamine lähtudes taktidest	6

2.3.3	Põhisammude kirjeldamine ja praktiline õpetamine lähtudes taktidest	6
2.3.4	Koostöö pillimehega, klaverisaatjaga	4
3.	EESTI RAHVATANTS	266
3.1	ETNOGRAAFIA (kultuur ja olustik)	5
3.2	EESTI TANTSU TERMINOLOOGIA JA PÕHILIIKUMISED	16
3.3	TANTSUKIRJELDUSTE LUGEMINE JA KOOSTAMINE	10
3.4	PÄRIMUSTANTS	75
3.4.1	Pärimustantsu tüpoloogia ja põhiliikumised	33
3.4.1.1	Voor- ja sõõrtantsud	6
3.4.1.2	Rühmatantsud (kontratantsud)	12
3.4.1.3	Paaristantsud (valsid, polkad, reinlendrid, labajalad)	12
3.4.1.4	Imiteerivad ja akrobaatilised tantsud	3
3.4.2	Tantsupärimuse kogumis- ja uurimisloost	3
3.4.3	Seltskonnatants	6
3.4.4	Paikkondlikud tantsutraditsioonid ja -stiilid (Kihnu-, setu-, muhu-, mulgi-, liivitantsud)	23
3.4.5	Põhjamaade (soome, roosti), läti-, leedu-, vene pärimustantsud	10
3.5	EESTI AUTORITANTS	62
3.5.1	Varasem ja sõjajärgne autorilooming – A.Raudkats, Ullo Toomi	6
3.5.2	Hilisem (60.-75. ndad) autorilooming – S.ja O.Valgemäe, H.Mikkel, H.Tohvelmann, K. Leete, N. ja A .Raadik, N. Uustalu	12
3.5.3	80.-90. ndate autorilooming - H.Aassalu, K.Torop, M.Orav, I. Adamson, M. Agu, E. Jakobson, V. Kurbel	14
3.5.4	Kaasaegne autorilooming M.Saar, Ü.Feršel, K.Järvela, H.-M. Reimann, H. Reimand, A.Kurrikoff-Herman, K. Järvis, A. Asber, L. Eero, M. Paulus, R. Zubko	30
3.6	TANTSUTREENING	98
3.6.1	E. Idla liikumissüsteem kehakooli arendajana	10
3.6.2	U. Toomi treeningsüsteem	6
3.6.3	Treeningtunni ülesehitus	10
3.6.4	Laste treeningtund	16
3.6.5	Rahvatantsutreening	10
3.6.6	Klassikalise balleti treening	20
3.6.7	Karaktertantsu treening	10
3.6.8	Koordinatsioon, rütmika	10

3.6.9	Loovliikumine, loovtants	6
4.	KOMPOSITSIOON	38
4.1	Kompositsiooni põhimõisted	6
4.2	Seaded, etüüdid, arendus, stilisatsioon	6
4.3	Kompositsioon ruumis. Rühma kompositsioon	4
4.4	Tantsu ja muusika suhe kompositsioonis	2
4.5	Lavastamise alused, dramaturgia	4
4.6	Analüüsivad näited autoritantsude põhjal	4
4.7	Kompositsiooni seostamine autoriloominguga	6
4.8	Eesti tantsu kompositsioon	6
	KOKKU:	432
5.	Vaatluspraktika (erinevate tantsutundide, ülevaatuste, konkursside ja võistutantsimiste külastamine)	24
6.	Iseseisev töö töö kirjandusega, tantsuvideode vaatamine, õpimapi koostamine, treeningtunni ettevalmistus, tantsu kirjelduste lugemine ja tantsude ettevalmistamine õpetamiseks, tantsuliste etüüdide ettevalmistamine	88
7.	Kirjalikud tööd Jooksvad ülesanded erinevates ainetes, referaadid	24
	KOKKU:	136

Õppekeskkonna kirjeldus:

Koolitus toimub Rahvakultuuri Keskuses J. Vilmsi 55 Tallinn. Kursuslaste kasutada on vajalike tehniliste vahenditega 30-kohaline saal (peegelsein, klaver, muusikakeskus). Samas võimalus einestada. Õppetöö läbiviimiseks kasutatakse ka Tallinna Teeninduskooli ja Eesti Tantsuagentuuri saale, kus on sobivad tingimused tantsutundide jaoks.

Õppemeetodid:

Koolitus koosneb nii teoreetilistest kui praktilistest tundidest, sisaldades praktilisi tegevusi ja ülesandeid kokkusaamistel, kodust lugemist ja iseseisvaid ülesandeid, teistele kursuslastele ettevalmistatud tunni/osa läbiviimist, vaatluspraktikat, tagasisidet ja arutelu.

Lõpetamise tingimused:

Kursuslane peab sooritama õppekavas ettenähtud eksamid ja arvestused, osalema vaatluspraktikatel, esitama kõik ettenähtud kirjalikud tööd ja osalema õppetöös vähemalt 3/4 osas kursuse üldmahust. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta. Tantsujuhid lõpetavad kooli ühise lõputööga.

EKSAMIGA LÕPPEVAD AINED

Eesti tants:

- * Erialane terminoloogia (eksamiküsimuste alusel)
- * Treeningtunni praktiline läbiviimine (video alusel)

ARVESTUSEGA LÕPPEVAD AINED ja hindamismeetodid

Inimese anatoomia ja füsioloogia *test*

Eesti tants (pärimustantsud) *suuline vestlus ning praktiline tantsude tundmine*

Tantsuseadmine *praktilised etüüdid*

Tantsuajalugu *arutelu, suuline vestlus*

Karakteritants *praktilised etüüdid*

Klassikalise tantsu treening *praktiline tund*

Muusikaõpetus *kirjalik arvestustöö*

Rahvarõivakursus (teadmised rahvarõiva kandmisest) *suuline vestlus*

Kursuse läbimisel väljastatav dokument:

Hindamise läbinud ja õppe lõpetamise tingimused täitnud osaleja saab Rahvakultuuri Keskuse tunnistuse, millele on lisatud aineteleht. Hindamist mitteläbinud osalejale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

Koolitajad:

Lektoriteks on Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Seltsi (ERRS) mentorid, kõrgkoolide ja teadusasutuste õppejõud, oma ala tunnustatud praktikud.

Lisa 1

SOOVITUSLIK KIRJANDUS

Aassalu, Heino 1996. MAIE ORAVA TANTSUD I Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Aassalu, Heino Luht, Pill, Torop, Kristjan 1997. VANAD SELTSKONNATANTSUD Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Aassalu, Heino 1998. KRISTJAN TOROPIT MEENUTADES Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Aassalu, Heino 1999. MURRANGUD EESTI RAHVATANTSUS JA HARRASTUSRAHVATANTSUS Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Aassalu, Heino 1997. 90 AASTAT TEATRITANTSU/BALLETTI "ESTONIA" TEATRIS Tallinn

Aassalu, Heino 2000. HELMI TOHVELMAN Tallinn, Eesti Rahvatantsu- ja Rahvamuusika Selts Aumere, Helga 1989. IDA URBEL Tallinn, Eesti Raamat

Aassalu, Heino MOSAIK Rahvakultuuri Keskus 2012

Adamson, Ilma 2009. ÕPETAJA ILMA ADAMSONI MEISTRIKLASS Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Adamson, Ilma 2009. HARJUTUSVARA EDASIJÕUDNUTELE (video)

Arraste, Angela (koostaja) 2011. AQ ja tantsud Tallinn, ERRS ja TLÜ koreograafiaosakond Age Raas (koostaja) 2012.

Bobkov, Paul RAHVASTE SELTKONNATANTSE Viljandi Kultuurikolledž

Bobkov, Paul ELU MÕNUSAM TANTS ON... Viljandi Kultuurikolledž

Buschmann, Urve 2008. ÕPETAJAD RAADIKUD Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Einasto, Heili 2000. 100 AASTAT MODERNTANTSU Tallinn, Eesti Entsüklopeediakirjastus 2000

Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Selts 2011. KAERAJAAN

Idla, Ingrid Normet, Dagmar Tiik, Aksel 1991. ERNST IDLA-VÕLUR TALLINNAST Eesti Raamat

Idla-Nilsson, Daisy IDLA 2005. LIIKUMINE joonistused ja kirjeldused E.Idla harjutustest

Ilbak, Ella 1990 OTSEKUI HIRV KISENDAB... Mälestusi ja tõekspidamisi Tallinn, Eesti Raamat

Jakobson, Ene 2006. TOOTSI JA TEELE TANTSUAABITS Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Joyce Mary 1973 LOOVTANTS Metoodika ja näidistunnid tõlge: Koolibri, 2013

Kompus, Hanno 1996. MAAILM ON SÜNDINUD TANTSUST. Tartu, Ilmamaa

Lass, Juta 1995. KLASSIKALISE TANTSU ALGÕPETUS I Tallinn, TPÜ Kirjastus

Lass, Juta 2000. KLASSIKALISE TANTSU ALGÕPETUS II Tallinn, TPÜ Kirjastus

Luht Ülo (koostaja) 2013 SALME JA OTT VALGEMÄE VALITUD TANTSUD II Tallinn, Tallinna Tehnikaülikooli Kirjastus

Mikkel, Helju 1999 VAHETUSSAMM Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Orav, Maie 2003 MAIE ORAVA TANTSUD II Rakvere, MTÜ Tarvanpää Selts

Põldmäe, R.- Tampere, H. 1938 VALIMIK EESTI RAHVATANTSE Tartu., Eesti Rahvaluule arhiivitoimetused Kordustruk ERRS, 2001 Tallinn

Raudkats, Anna MÄNGUD V 1927 MÄNGUD V1927 Tallinn (kordustruk ERRS, 2006) Raudkats, Anna 1927. VALIK PÕHJAMAAD RAHVATANTSE Tartu

Raudkats, Anna 1928 Laulumängud lastele Tartu (kordustruk ERRS 2005)

Roosalu, Meeli 1999. LIKUMISELUNDKOND Tallinn, TPÜ Kirjastus

Roosalu, Meeli 2010. INIMESE ANATOOMIA, Tallinn, Koolibri

Rüütel Ingrid, Kapper Sille 2015 KIHNU TANTSUD Tartu, Eesti Kirjandusmuuseumi Teaduskirjastus

Shay Anthony 2002 TANTSUPOLIITIKA tõlge: Tallinn 2011, TLÜ kirjastus

Sööt, Anu 2011 LOOVMÄNG Valik mängu ja tegevusi igale vanusele Viljandi

Sööt, Anu 2016 LOOVTANTS Tantsu baasemendid Õpetaja käsiraamat Viljandi

Sööt, Anu 2018 KAASAEGNE TANTSUPEDAGOOGIKA Käsiraamat Viljandi Eesti Tantsukunsti ja Tantsuhariduse Liit

Toomi, Ullo 1953. EESTI RAHVATANTSUD. Tallinn, Eesti Riiklik Kirjastus

Toomi, Ullo 1983 KAERAJAANIST TANTSUPEONI. Tallinn, Eesti Raamat

TANTSUTARK ULLO TOOMI DVD 1 ja DVD 2(U, Toomi telepildis, U.Toomi tantsud) 2012

Toming, Ülle 1994 AJALOOLIS-OLUSTIKULINE TANTS. Tallinn, TPÜ Kirjastus

Toming, Ülle 2004 ABIKS KARAKTERTANTSU ÕPETAJALE Tallinn TPÜ Kirjastus

Torop, Kristjan 1988 VALIMIK XX SAJ. I POOLE SELTSKONNATANTSE

Torop, Kristjan 2008. EESTI RAHVATANTSU OSKUSSÕNASTIK Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Torop, Kristjan 1995. KONTRATANTSUD Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Torop, Kristjan 2008. VIRON VAKKA 105 eesti rahvatantsu ERRS

Tõnnus, Richard 1991. ANNA RAUDKATS OMAS AJAS Tallinn, Eesti Raamat

Tuulik, Maie 2005 ÕPETAJA kutse-EETIKA Tallinn

Valgemäe, Salme ja Ott 1988. VALITUD TANTSUD Tallinn, Eesti Raamat

Viljandi Kultuurikolledž 1999 RAHVATANTSU UURIMINE: Arhiivid, Meetodid, Teooriad

Rahvarõivaalane kirjandus:

Allimann, Silvi 2007 KAUNIS EESTI RAHVARÕIVAS Tallinn, Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus

Kurrik, Helmi 1938. EESTI RAHVARÕIVAD Tartu

Kaarma, Melanie, Voolmaa, Aino 1981. EESTI RAHVARÕIVAD. Tallinn Astel, Eevi EESTI VÕÖD 1998 Ilmamaa

Piiri, Reet 2006. RAHVARÕIVAD EESTI RAHVA MUUSEUMIST Tallinn

Piiri, Reet 2007. EESTI TALURAHVA ÜLIRÕIVAS 19. sajandil ERM, Eesti Käsitöö, Tartu

Piiri, Reet 2014. VANA-TARTUMAA RAHVARÕIVAD Tartu

Tõnurist, Igor 2003. RAHVARÕIVAKANDJA ABILINE Tallinn

Viires, Ants, Vunder, Elle 2008 EESTI RAHVAKULTUUR Eesti Entsüklopeediakirjastus, Tallinn

Tiina Jürgen 2015. MULGI RAHVARÕIVAD Eesti Loomeagentuur

Loite, Kersti 2017. VIRUMAA RAHVARÕIVAD Eesti Rahva Muuseumi kirjastus

Lisa 2

EESTI PÄRIMUSTANTS

Tantsujuht tunneb tantsurepertuaari allpoolnimetatud väljaannete põhjal

Torop, Kristjan 1995. KONTRATANTSUD

Torop, Kristjan, Aassalu Heino, Luht, Pill 1997. VANAD SELTSKONNATANTSUD

Torop, Kristjan 2008. VIRON VAKKA 105 EESTI RAHVATANTSU

Raudkats Anna 1926. EESTI RAHVATANTSUD

Põldmäe Rudolf, Tampere Herbert 1938 VALIMIK EESTI RAHVATANTSE, Tartu (Kordustrükk ERRS 2001)

Toomi, Uilo 1953 EESTI RAHVATANTSUD

Tampere Herbert 1975. EESTI RAHVAPILLID JA RAHVATANTSUD

Eesti Rahvuslik Folkloorinõukogu 2008. PÄRIMUSKULTUUR KONTSERDILAVAL Tallinn

Õppekava koostamisel olid nõuandjateks Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Seltsi, Tallinna Ülikooli, TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia ja Eesti Rahva Muuseumi esindajad.

Autoriõigused rahvatantsujuhtide kooli õppekavale kuuluvad Rahvakultuuri Keskusele.