

## Rahvatantsujuhtide suvekursus 2022

### 26.-29. juulil Luua metsanduskoolis Jõgevamaal

#### Teisipäev, 26. juuli

11.00-12.00 saabumine – staap kooli peahoones, majutamine õpilaskodus (enamasti 2-kohalised toad)

12.00-12.45 LÕUNA

13.00 -14.30 TERE TULEMAST!

13.00-13.30 suvekursuse avamine eelistatult õues kooli peahoone esisel

13.30-14.30 ringkäik kooli territooriumil, arboretumis (kahes grupis)

14.30-15.00 Ene Jakobsoni raamatu esitlus (mõisa saalis)

---

15.15-16.45 "Pärimustants tantsuõpetaja tööriistakastis" I grupp - *Sille Kapper -Tiisler* (võimla)

15.15-16.45 Tantsuõpetus (õpetab autor) "Need silmad" segarühmale/noorterühmale - *Ene Jakobson ja Greta Perolainen* (klubi saal)

---

17-18.30 „Karakteritantsu elemendid eesti rahvatantsu treeningtunnis“ I grupp - *Ilma Adamason* (võimla)

17-18.30 Tantsuõpetus (õpetab autor) "Jalgu all veeres päev" naisrühmale – *Kristin Tagam* (klubi saal)

17-18.30 Pärimustants tantsuõpetaja tööriistakastis" II grupp - *Sille Kapper -Tiisler* (mõisa saal)

---

18.30-19.30 ÕHTUSÖÖK

19.30-21.00 Rahvarõivad tantsurühmale (kust alustada, mida silmas pidada) - *Anu Randmaa ja Tiina Kull* (klubi saalis) Anu räägib nõuandekodade võrgustikust ja toimimise põhimõttest tuues häid koostöönäiteid. Innustame tantsurühmi koos nõuandekodadega ühiseid ettevõtmisi läbi viima, uurima piirkonna rahvarõivaid, koos pidusid tegema. Tiina räägib Jõgevamaal tehtud toredast projektist ja loegusarjast, rahvarõivaste kaardistamise programmist ja uuest Jõgevamaa nõuandekoja majast.

#### Kolmapäev 27. juuli

7.00-8.00 Hommikuvõimlemine

8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK

---

9.00-10.30 Tantsija kehakool I grupp - *Madli Teller* (võimla)

9.00-10.30 Põhisammud algajatele - *Mall Paulus* (klubi saal)

---

10.45-12.15 Tantsija kehakool II grupp - *Madli Teller* (võimla)

10.45-12.15 Põhisammud edasijõudnutele - *Helle-Mare Kõmmus* (klubi saal)

---

12.30-13.30 LÕUNA

---

13.30-15.00 Segarühma treeningtund - *Elo Unt* (võimla)

13.30-15.00 Näitlejameisterlikkus vol 2, I grupp - *Laine Mägi* (klubi saal)

Soojendusmängud treeningutel, proovime seekord lühemaid soojendamise, avanemise ja vabastamisega seotud harjutusi, mängu. Õpime, mis on „avajad“, et aidata inimesel tantsus emotsioone laval välja tuua loomulikena.

---

15.15-16.00 Ringkäik kooli territooriumil/arboretumis (kahes grupis)

16.00-18.00 „Tark toitumine igas vanuses. Kas süüa enne või pärast trenni? Mida süüa jne? Menüüd: kiired energiavarude täitmise meetodid jne - *Mihkel Zilmer* (suur auditoorium peamajas)

18.15-19.00 ÕHTUSÖÖK

---

19.00-20.30 Nipituba (jagame treeningnippe, meetodeid, ideid). Saad tuge ja omalt poolt ideid-mõtteid jagada - *Karel Vähi ja Mall Paulus* (kahes grupis mõisa saalis ja võimlas)

19.00-20.30 Näitlejameisterlikkus vol 2 II grupp - *Laine Mägi* (klubi saalis)

---

20.30 Mait Agu näituse avamine (peahoone fuajees), seejärel Tantsupeomuuseumi esindajate eestvõttel vestlusring, videofilmid (suur auditoorium peahoones)

## Neljapäev, 28. juuli

7.00-8.00 Hommikuvõimlemine

8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK

---

9.00-10.30 Treeningtund „Praktilised harjutused rühi parandamiseks“ I grupp - *Maria Uppin-Sarv* (võimla)  
Töötuba keskendub erinevatele tantsulistele harjutustele ja lähenemistele, mis aitavad parandada tantsija rühti, olgu probleemid kaelas, õlavöötmes, vaagna piirkonnas, põlveliigese joondumises või mujal. Väga oodatud on õpetajate endi küsimused, mis tuleks hiljemalt 22. juuliks saata aadressile mariauppin@gmail.com

9.00-10.30 Treeningtund naisrühmale - *Maire Udras* (klubi saal)

---

10.45-12.15 Füsioterapeudi praktikum: vigastuste vältimine, vigastustega tantsija treeningul I grupp – *Sirli Hinn* (suur auditoorium peahoones)

10.45-12.15 Mait Agu "Kodusolemise tants" - *Vaike Rajaste* (klubi saal)

---

12.15-13.15 LÕUNA

---

13.15 -14.45 Karaktertantsu elemendid eesti rahvatantsu treeningtunnis II grupp - *Ilma Adamason* (võimlas)

13.15 -14.45 Tantsuõpetus (õpetab autor) "Rohuaia reilender" segarühmale - *Triinu Sikk* (klubi saal)

---

15.00-16.30 Füsioterapeudi praktikum: vigastuste vältimine, vigastustega tantsija treeningul II grupp - *Sirli Hinn* (suur auditoorium peahoones)

15.00-16.30 Treeningtund Praktilised harjutused rühi parandamiseks II grupp - *Maria Uppin-Sarv* (võimla)

15.00-16.30 Tantsuõpetus (õpetab autor) "Tuuletants" naisrühmale - *Elo Unt* (klubi saal)

---

16.30-18.00 ERRS Infotund, ERK infominutid (suur auditoorium peahoones)

18.00-19.00 ÕHTUSÖÖK

19.00-20.30 Pidulik õhtu ja kontsert "Külavahe-Folk" Mait Agu programmi "Peiarid" jälgedes (klubis)

20.30 mõnus sumin jätkub

## Reede, 29. juuli

7.00-8.00 Hommikuvõimlemine

8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK

9.00-10.30 Eesti naiste tantsupeo "Pere lugu" ja meeste tantsupeo "4 Venda" kokkuvõtted (suur auditoorium peahoones)

10.45 -12.15 „Kuidas orienteeruda, vastu pidada ja ennast positiivsena hoida pidevalt muutuvates ning kestvalt ebakindlates oludes - *Elina Kivinukk* (suur auditoorium peahoones)

12.15-13.45 LÕUNA, LÕPETAMINE ja LEHVITAMINE

Kontsertmeistrid Vladimir Karjalainen ja Aivo Laan.

## **Üldist**

Massaaživõimalus soovijatele 26.-28. juulil

Söökla ruumides võimalik kasutada tasuta joogiautomaate (kohv, kakao jm).

Peahoone suures auditooriumis on alates 27. juulist kogu päeva jooksul (kui auditoorium on vaba) avatud suvekino ja *nonstop* filmiklubi. Näitame-vaatame videofilme Eesti rahvatantsu ajaloolistest suurkujudest, nende tantsudest ja varasematest suvekursustest.

Võta kaasa sobivad tantsujalanõud ja treeningriietus.

Kursus toimub koostöös Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Seltsiga.

Suvekursuse läbiviimist toetab Eesti Kultuurkapital.

NB! Kava võib muutuda ja täieneda.

## **Lisainfo**

Eeva Kumberg

koolitusspetsialist

Eesti Rahvakultuuri Keskus

tel + 372 600 9369; + 372 5332 1359