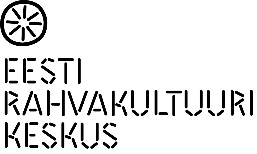
** **

**Rahvatantsujuhtide suvekursus 2022**

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

**Teisipäev, 26. juuli**

11.00-12.00 saabumine

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, arboreetumis (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)  
*Uurime, mida on pärimustantsust õppida tantsuõpetajal oma professionaalsete teadmiste-oskuste täiendamiseks, kindlasti ka tantsime.*

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

17-18.30 „Karaktertantsu elemendid eesti rahvatantsu treeningtunnis“ I grupp – *Ilma Adamson* (võimla)

17-18.30 Tantsuõpetus (õpetab autor) "Jalgu all veerüs päiv" 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. Innustame tantsurühmi koos nõuandekodadega ühiseid ettevõtmisi läbi viima, uurima piirkonna rahvarõivaid, koos pidusid tegema. Tiina räägib Jõgevamaal tehtud projektidest ja loengusarjast, rahvarõivaste kaardistamisest ja uuest Jõgevamaa nõuandekoja majast.*

**Kolmapäev 27. juuli**

7.00-8.00 Hommikuvõimlemine – programm ja juhendamine *Sirje Kiis* (koht täpsustub, vajalik matt)

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)   
*Tunnis vaatame, milliste põhisammudega repertuaar sobib algajale tantsijale ning kuidas oleks neid hea õpetada.*

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)  
*Jagan harjutusvara, mis aitab parandada tantsija tantsutehnilist võimekust ning pöörab tähelepanu partneri- ja rühmatunnetusele.*

13.30-15.00 Näitlejameisterlikkus vol 2, I grupp – *Laine Mägi* (klubi saal)  
*Õpime, mis on „avajad“, et aidata inimesel tantsus emotsioone laval välja tuua loomulikena. Proovime koos mõtestada/analüüsida erinevaid tantse emotsiooni-, väljenduse- ja ruumipõhiselt. Pakun välja mõned etüüdid, mis on mind laval aidanud end mugavalt tunda.*15.15-16.00 Ringkäik kooli territooriumil/arboreetumis (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 - programm ja juhendamine *Sirje Kiis* (koht täpsustub, vajalik matt)

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)  
*Mõtestame lahti, kuidas parandada liikuvust ja keha plastilisust. Teeme harjutusi painduvuse, liikuvuse, tasakaalu parandamiseks. Märksõnad: Keha kui tervik. Igapäevaste harjutuste olulisus rahvatantsija elus.*

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

10.45-12.15 Treeningtund Praktilised harjutused rühi parandamiseks II grupp – *Maria Uppin-Sarv* (klubi saal)

12.15-13.15 LÕUNA

13.15 -14.45 Karaktertantsu elemendid eesti rahvatantsu treeningtunnis II grupp – *Ilma Adamson* (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 Mait Agu "Kodusollemise tants" – *Vaike Rajaste* (võimla)

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

16.30-18.00 Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Seltsi Infotund; Eesti Rahvakultuuri Keskuse(ERK) infominutid – *Margit Salmar* (suur auditoorium peahoones). *ERK infominutite teemad: keskuse hallatavate toetusmeetmete taotlemise ja aruandluse üldised põhimõtted, Laulu- ja tantsupeoliikumises osalevate kollektiivide juhendajate tööjõukulu toetuse jagamise üldised põhimõtted; Regionaalse kultuuritegevuse toetuse jagamise üldised põhimõtted.*

18.00-19.00 ÕHTUSÖÖK

19.30-21.00 Pidulik õhtu ja tantsuansambel Lee kontsert "Külavahe-Folk" Mait Agu programmi "Peiarid" jälgedes Jõgeva kultuurikeskuses. Transport Jõgevale ja tagasi täpsustub.

**Reede, 29. juuli**

7.00-8.00 Hommikuvõimlemine - programm ja juhendamine *Sirje Kiis* (koht täpsustub, vajalik matt)

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).  
*Tundub, et maailm ei ole enam endine. Pea igal aastal tuleb muutusi, mis esitavad väljakutseid toimetulekuvõtetele ning sunnib ikka ja jälle kohanema. Räägime psühholoogilisest kohanemisvõimest ja vaimse tervise hoidmisest, keskendudes kolmele katusteemale: psühholoogiline vastupidavus, ärevus ja muutustega kohanemine. Koolituse jooksul tekib võimalusi ka enda kogemust jagada ning saada kolleegidelt nõu.*

12.15-13.45 LÕUNA, LÕPETAMINE ja LEHVITAMINE

Kontsertmeistrid Vladimir Karjalainen ja Aivo Laan.

**Üldist**

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.

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