



Rahvatantsujuhtide suvekursus 2024 Meriküla keskses Harjumaal

30. JUULI	31. JUULI	1. AUGUST	2. AUGUST
11.00–12.00 KEHALINE ÄRATUS	7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS	7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS	7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS
12.00 TERVITUS JA AVAMINE	8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK	8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK	8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK
Traditsiooniline ring, ERRS tervitus, ERK tervitus, korralduslik info	9.15-10.45 SOOJENDUS	9.15-10.45 SOOJENDUS	9.15-10.45 SOOJENDUS
	Klassikalise tantsu alused	Pilates	Klassikalise tantsu alused
	Irina Pähn	Pille Trolla	Seosed teiste tantsustiiilidega
	11.00-12.30 TANTSUTREENING	11.00-12.30 TANTSUTEHNIKA	11.15-13.30 TREENINGRLAAGER
	Lavalise rahvatantsu treeningu meistrikläss - Ilma Adamson 90	Tantsuõpetus, naisrühma tants	Tantsuõpetus
Ilma Adamson ja Maarja Pärn	Tantsuõpetus	Tantsuõpetus	
12.30-13.30 LÖUNASÖÖK	12.30-13.30 LÖUNASÖÖK	12.30-13.30 LÖUNASÖÖK	11.15-13.30 TREENINGRLAAGER
13.30-15.00 TANTSUTEHNIKA	13.30-15.00 TEOORIA	13.30-15.00 TEOORIA	Treeninglaagri mitmekesistamine erinevate sport- ja meeskonnamängudega
Rahvatantsu treeningtund: põhisammude ABC	Infotund (ERRS ja ERK): valdkonnaarengud, finants, esinemisvõimalused	Vestluspaneel: "Milleks meile eesti rahvatants?" - juhib Karel Vähi; panelistid Agne Kurrikoff-Herman, Angela Arraste, Helle-Mare Kõmmus, Kalev Järvela, Triinu Sikk	Marius Aave
Rahvatantsu treeningtund: edasijõudnud			13.30-14.00 LÖUNASÖÖK
Kadri Tiis	15.30-17.00 TANTSUTEHNIKA	15.30-17.00 TANTSUTEHNIKA	14.00-14.15 JÄRGMISE KORRANI!
15.30-17.00 TANTSUTEHNIKA	Põhisammud (labajalavalsid / valss)	Paarispõõrlemine eesti rahvatantsus	 EESTI RAHVAKULTUURI KESKUS 
Põhisammud (polkad)	Põhisammud (reinlendrid)	Paarispõõrlemine eesti rahvatantsus	
Helle-Mare Kõmmus	Sille Kapper-Tiisler (pillil Katariina Nelli Tiisler)	Põhisammud (polkamasurkad ja muud)	
17.15-18.45 LÕDVESTUS	Täpsustamisel	Täpsustamisel	
Venitus-lõdvestus oma keharaskusega	Venitus-lõdvestus vahendiga	Täpsustamisel	
Pille Trolla	Venitus-lõdvestus vahendiga	Tantsuline lõdvestus	
19.00-20.00 ÕHTUSÖÖK	17.15-18.45 LÕDVESTUS	17.15-18.45 LÕDVESTUS	Shin-do venituspraktika
20.30-23.00 ÕHTUNE TEGEVUS	19.00-20.00 ÕHTUSÖÖK	19.00-20.00 ÕHTUSÖÖK	Aive Märtson
Saun, rituaal ja kümblustünn	20.00-21.30 ÕHTUNE TEGEVUS	20.30-23.00 ÕHTUNE TEGEVUS	Juubilaride õnnitlemine ja rahulik olemine üllatusesinajaga
	Käsitöö-öö - paelte punumine, tolmupaelad, jt paelad		
	20.30-22.30 TANTSUKLUBI		
	Elav muusika, ühiselt tantsude õppimine ja tantsimine, pärimustantsud üle eesti ja välismaalt		
	Muusikud Hanna-Liia Kiipus ja Ernst Valdmaa		