

Rahvatantsujuhtide suvekursus 2026 Vana-Vigalas

3. AUGUST		
12.00 TERVITUS JA AVAMINE		
Tervitusing: ERRS ja ERK Korralduslik info		
12.30-13.30 LÖUNASÖÖK		
13.30-15.00 TREENINGTUNNID		
Treeningtund segarühmadele - kohalolu ja tehniliste oskuste arendamine edasijõudnud tantsijale	Treeningtund lasterühmadele - pärimustantsuliste oskuste toetamiseks tantsutunnis	Treeningtund naisrühmadele - rütmide arendamine ja paaristants alustavale tantsijale
Karin Soosalu	Kristiina Siig	Rauno Zubko
15.30-17.00 TREENINGTUNNID		
Treeningtund segarühmadele - töötamine erineva tantsukogemusega tantsijatega	Treeningtund teismelistele - põhisammude oskuslik käsitamine ja lavaline kohalolu	Treeningtund naisrühmadele - hoogsus ja emotsionaalsus kui edasijõudnud tantsija põhioskused
Triinu Sikk	Ingrid Jasmín	Rauno Zubko
17.15-18.45 TREENINGTUNNID / LÖDVESTUS		
Jooga 1	Lõdvestus ja taastav liikumine 1	Üldkehaline ettevalmistus 1
Tiina Peterson	Irina Pähn	Katrin Kreutzberg
19.00-20.00 ÖHTUSÖÖK		
20.00-22.00 ÖHTUNE TEGEVUS		
Käsitöö-öö - kartulivarsti suur töötuba, ettevalmistus järgmise päeva lõunasöögiks		

4. AUGUST		
7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS - Irina Pähn		
8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK		
9.15-10.45 TEOORIA / TREENINGTUNNID		
Kuidas panna kokku rahvarõivakomplekt tantsurühmale?	Funktsionaalne treening tantsijale 1	Kehakool 1
Inna Raud	Katrin Kreutzberg	Irina Pähn
11.00-12.30 TREENINGTUNNID		
Treeningtund segarühmadele - tantsijate isikupära arendamine	Treeningtund algklassi lasterühmadele - erinevate tantsukogemustega arvestav tantsutund	Treeningtund naisrühmadele - tantsulised ootused võimekale tantsijale
Jaanus Randma	Kaire Ojavee	Ave Anslan
12.30-13.30 LÖUNASÖÖK		
13.30-15.00 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Kuidas panna kokku rahvarõivakomplekt tantsurühmale?	Treeningtund tantsuõpetaja isiklike tantsuliste oskuste arendamiseks (24 osalejat, kohustuslik aktiivne kaasatgemine)	Repertuaar - lasterühmad Kristiina Siig "Mängu otsides"
Inna Raud	Elo Unt	Kristiina Siig
15.30-17.00 TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Pärimustants - lavatantsust erinev kehakasutus	Treeningtund tantsuõpetaja isiklike tantsuliste oskuste arendamiseks (24 osalejat, kohustuslik aktiivne kaasatgemine)	Repertuaar
Kristiina Siig	Elo Unt	Selgumisel
17.15-18.45 TREENINGTUNNID / LÖDVESTUS		
Jooga 2	Lõdvestus ja taastav liikumine 2	Üldkehaline ettevalmistus 2
Tiina Peterson	Irina Pähn	Katrin Kreutzberg
19.00-20.00 ÖHTUSÖÖK		
19.30 - 21.30 TANTSUKLUBI		
Elav muusika, ühiselt tantsude õppimine ja tantsimine, eesti pärimustantsud		

5. AUGUST		
7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS - Irina Pähn		
8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK		
9.15-10.45 TREENINGTUNNID		
Füsioterapeudi funktsionaalne treening	Funktsionaalne treening tantsijale 2	Kehakool 2
Sirli Hinn	Katrin Kreutzberg	Irina Pähn
11.00-12.30 TREENINGTUNNID		
Treeningtund noorterühmadele - rüht ja kehahoid	Treeningtund algklasside lasterühmadele - mänguline lähenemine tantsutunnile	Treeningtund neiduderühmale - rüht, kehahoid ja ühine hingamine grupis
Helena-Mariana Reimann	Birgit Vallas	Liisa Laine
12.30-13.30 LÖUNASÖÖK		
13.30-15.00 VESTLUSPANEEL		
Tantsupidu - rahvapidu või kõrge kunstilise väärtusega etendus?		
15.30-17.00 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Vigala kihelkonna rahvarõivaste tutvustus	Treeningtund tantsuõpetaja isiklike tantsuliste oskuste arendamiseks (24 osalejat, kohustuslik aktiivne kaasatgemine)	Repertuaar - noorterühmad Helena-Mariana Reimann "Kingu Valts"
Kiitsharakad ja Anne Ummalas	Elo Unt	Helena-Mariana Reimann
17.15-18.45 TREENINGTUNNID / LÖDVESTUS		
Jooga 3	Lõdvestus ja taastav liikumine 3	Füsioterapeudi funktsionaalne treening
Tiina Peterson	Irina Pähn	Sirli Hinn
19.00-20.00 ÖHTUSÖÖK		
19.30 - 21.30 ÖHTUNE TEGEVUS		
Kontsert - ansambel ZÄ		

6. AUGUST		
7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS - Irina Pähn		
8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK		
9.15-10.00 TREENINGTUNNID		
Jooga 4	Funktsionaalne treening tantsijale 3	Kehakool 3
Tiina Peterson	Katrin Kreutzberg	Irina Pähn
10.15-11.45 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Treeningtundi ülesehitus - näidistund segarühmadele	Treeningtund teismelistele - mis toimub teismelise peas ja kuidas sellega arvestada?	"Tantsud taskusse" repertuaar - naisrühmad David Truusa "Kuppiljon"
Kadri Tiis	Karel Johannes Vähi	David Truusa
12.00-13.00 LÖUNASÖÖK		
13.00-14.30 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Treeningtund algklasside lasterühmadele - lapse esimesed tantsusammud	Treeningtundi ülesehitus - näidistund naisrühmadele	"Tantsud taskusse" repertuaar - segarühmad Elo Unt "Hopsevalts"
Birgit Vallas	Ave Anslan	Elo Unt

