

Rahvatantsujuhtide suvekursus 2026 Vana-Vigalas

3. AUGUST		
12.00 TERVITUS JA AVAMINE		
Tervitusring: ERRS ja ERK		
Korralduslik info		
võimla 1 - RAKO maja võimla võimla 2 - Vana-Vigala põhikooli võimla		
12.30-13.30 LÕUNASÖÖK		
13.30-15.00 TREENINGTUNNID		
Treeningtund segarühmadele - kohalolu ja tehniliste oskuste arendamine edasijõudnud tantsijale	Treeningtund lasterühmadele - pärimustants tantsuliste oskuste toetamiseks tantsutunnis	Treeningtund naisrühmadele - rütmitude arendamine ja paaritants alustavale tantsijale
Karin Soosalu - võimla 1	Kristiina Siig - võimla 2	Rauno Zubko - aula
15.30-17.00 TREENINGTUNNID		
Treeningtund segarühmadele - töötamine erineva tantsukogemusega tantsijatega	Treeningtund teismelistele - põhisammude oskuslik käsitlemine ja lavaline kohalolu	Treeningtund naisrühmadele - hoogsus ja emotsionaalsus kui edasijõudnud tantsija põhioskused
Triinu Sikk - võimla 1	Ingrid Jasmin - võimla 2	Rauno Zubko - aula
17.15-18.45 TREENINGTUNNID / LÕDVESTUS		
Üldkehaline ettevalmistus 1	Lõdvestus ja taastav liikumine 1	Jooga 1
Katrin Kreutzberg - võimla 1	Irina Pähn - võimla 2	Tiina Peterson - aula
19.00-20.00 ÕHTUSÖÖK		
20.00-22.00 ÕHTUNE TEGEVUS		
Käsitöö-öö: kartulivorsti töötuba, ettevalmistus järgmise päeva lõunasöögiks - Katrin Rand	Kultuurilooline matk Eiseni radadel - Astra Põlma	Tõrvaaugu mahetalu toodang - aula

4. AUGUST		
7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS - Irina Pähn		
8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK		
9.15-10.45 TEOORIA / TREENINGTUNNID		
Funktsionaalne treening tantsijale 1	Kehakool 1	Kuidas panna kokku rahvaräivakomplekt tantsurühmale?
Katrin Kreutzberg - võimla 1	Irina Pähn - võimla 2	Inna Raud - aula
11.00-12.30 TREENINGTUNNID		
Treeningtund segarühmadele - tantsijate isikupära arendamine	Treeningtund algklassi lasterühmadele - erinevate tansukogemustega arvestav tantsutund	Treeningtund naisrühmadele - tantsulised ootused võimekale tantsijale
Jaanus Randma - võimla 1	Kaire Ojavee - võimla 2	Ave Anslan - aula
12.30-13.30 LÕUNASÖÖK		
13.30-15.00 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Repertuaar - lasterühmad Kristiina Siig "Mängu otsides"	Treeningtund tantsuõpetaja isiklike tantsuliste oskuste arendamiseks	Kuidas panna kokku rahvaräivakomplekt tantsurühmale?
Kristiina Siig - võimla 1	Elo Unt - võimla 2	Inna Raud - aula
15.30-17.00 TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Pärimustants - lavatantsust erinev kehasutus	Treeningtund tantsuõpetaja isiklike tantsuliste oskuste arendamiseks	Treeningtund teismelistele - põhisammude oskuslik käsitlemine ja lavaline kohalolu
Kristiina Siig - võimla 1	Elo Unt - võimla 2	Ingrid Jasmin - aula
17.15-18.45 TREENINGTUNNID / LÕDVESTUS		
Üldkehaline ettevalmistus 2	Lõdvestus ja taastav liikumine 2	Jooga 2
Katrin Kreutzberg - võimla 1	Irina Pähn - võimla 2	Tiina Peterson - aula
19.00-20.00 ÕHTUSÖÖK		
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		
Funktsionaalne treening tantsijale 2	Kehakool 2	Füsioterapeudi funktsionaalne treening
Katrin Kreutzberg - võimla 1	Irina Pähn - võimla 2	Sirli Hinn - aula
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 - võimla 1	Birgit Vallas - võimla 2	Liisa Laine - aula
12.30-13.30 LÕUNASÖÖK		
13.30-15.00 VESTLUSPANEEL		
Tantsupidu - rahvapidu või kõrge kunstilise väärtusega etendus?		
15.30-17.00 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Repertuaar - noorterühmad Helena-Mariana Reimann "Kingu Valts"	Treeningtund tantsuõpetaja isiklike tantsuliste oskuste arendamiseks	Vigala kihelkonna rahvaräivaste tutvustus
Helena-Mariana Reimann - võimla 1	Elo Unt - võimla 2	Kiitsharakad ja Anne Ummalas - aula
17.15-18.45 TREENINGTUNNID / LÕDVESTUS		
Füsioterapeudi funktsionaalne treening	Lõdvestus ja taastav liikumine 3	Jooga 3
Sirli Hinn - võimla 1	Irina Pähn - võimla 2	Tiina Peterson - aula
19.00-20.00 ÕHTUSÖÖK		
20.00 - 21.30 ÕHTUNE TEGEVUS		
Kontsert - ansambel ZÄ		

6. AUGUST		
7.15-8.00 KEHALINE ÄRATUS - Irina Pähn		
8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK		
9.15-10.00 TREENINGTUNNID		
Funktsionaalne treening tantsijale 2	Kehakool 3	Jooga 4
Katrin Kreutzberg - võimla 1	Irina Pähn - võimla 2	Tiina Peterson - aula
10.15-11.45 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Treeningtunni ülesehitus - näidistund segarühmadele	Treeningtund teismelistele - mis toimub teismelise peas ja kuidas sellega arvestada?	"Tantsud taskusse" repertuaar - naisrühmad David Truusa "Kupplijon"
Kadri Tiis - võimla 1	Karel Johannes Vähi - võimla 2	David Truusa - aula
12.00-13.00 LÕUNASÖÖK		
13.00-14.30 TEOORIA / TREENINGTUNNID / REPERTUAAR		
Treeningtund algklasside lasterühmadele - lapse esimesed tantsusammud	Treeningtunni ülesehitus - näidistund naisrühmadele	"Tantsud taskusse" repertuaar - segarühmad Elo Unt "Hopservealts"
Birgit Vallas - võimla 1	Ave Anslan - võimla 2	Elo Unt - aula

