

Tantsuline
liikumine
põhikooli
kehalise
kasvatuse
tunnis

Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis

—
Abiks tantsulise liikumise õpetamisel
kehalise kasvatuse tunnis
—

Viljandi 2012

Koostaja: Anu Sööt

Keeletoimetaja: Karin Saarepuu

Kujundus: Brit Pavelson

Fotod: erakogu, Ove Purje, Tauno Uibo

Fotodel: rahvakunstiansambli Leigarid tantsijad; tantsuklubi Twist võistlustantsijad; Viljandi Paalalinna Gümnaasiumi õpilased

Väljaandja: Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia, 2012

Autoriõigus Anu Sööt, Liis Vares, Sille Kapper, Silvia Purje, Tanel Keres, Maia Lepiste, Kristiina Jürisson, Pille Hendrikson, 2012

Trükk: OÜ Koopiastudio, Viljandi

ISBN 978-9985-4-0718-9 (trükis)

ISBN 978-9985-4-0719-6 (pdf)

ISBN 978-9985-4-0720-2 (DVD)

Väljaannet toetab Euroopa Sotsiaalfond projekti

„Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis” raames.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Sisukord

- 8 Sissejuhatus
- 9 Õpetaja ideaal

Eesti rahvatantsud ja teiste rahvaste tantsud

Sille Kapper

- 13 Pärimustantsu õpetamisest üldiselt
- 14 Muusika tähtsusest
- 15 Oskussõnavara
- 15 Riietus

Põhiliikumised ja repertuaar

- 17 I kooliaste
- 18 II kooliaste
- 20 III kooliaste
- 21 Lõpetuseks
- 22 Soovituslik kirjandus ja abimaterjalid

Standardtantsud ja ladina tantsud

Silvia Purje,
Tanel Keres

- 25 Riietus ja jalatsid
Metoodilised soovitused
Põhiasendid
Kinnine tantsuhoid ladina tantsudes
- 26 Kinnine tantsuhoid standardtantsudes
Tantsuhoiu õpetamine praktikas –
metoodilisi soovitusi

Tantsude kirjeldused

- 27 **Ruutumba**
Metoodilised soovitused
Põhisammud
- 29 **Rock (rokk) ja jive (džaiiv)**
Metoodilisi soovitusi *rock'i* ja *jive'i* õpetamiseks
Rock'i põhisammud
Jive'i põhisammud
- 32 **Cha-cha-cha (tša-tša-tšaa)**
Metoodilised soovitused
Põhisammud
- 34 **Samba**
Metoodilised soovitused
Põhisammud
- 36 **Aeglane valss**
Metoodilised soovitused
Paremalepööre veerandpööretega

Loovtants

Anu Sööt

- 41 Tunni ülesehitus
 - Loovtantsu õpetamise põhitõed
 - Sobiv meetod loovtantsu õpetamiseks
- 42 **Tantsuelemendid**
 - Keha
 - Ruum
- 43 Jõud
 - Aeg

Tundide näited

- 44 **Keha – kehaosad**
- 46 **Aeg – Kiirus**
- 48 **Tasakaal**
- 51 Kasutatud kirjandus

Kursuse „Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis“ I õppegrupis (11.11.2011–14.04.2012) osalenute tunnikonspektide näited

- 54 Tunnikonspekt I kooliaste, 2. ja 3. klass
- 55 Tunnikonspekt II kooliaste, 4. klass
- 56 Tunnikonspekt III kooliaste, 9. klass

Sissejuhatus

Anu Sööt

Tantsulise liikumise eesmärk on saada teadlikuks oma kehast, tants on liikumine loovas, loomingulises ja mõtestatud tegevuses.

Tantsu õpetamine eeldab õpetajalt loovat lähenemist. Kindlasti on abiks konkreetsed oskused õpitud sammude ja tantsude näol, kuid tantsulist liikumist võib julgelt integreerida kehalise kasvatuses tunni erinevate osadega.

Tantsukunsti puhul ei ole mõistlik mõõta tulemusi kehalistes parameetrites – kes paindub paremini, kelle jalg tõuseb kõrgemale. Eelkõige tuleb rõhutada iga inimese individuaalset lähteasendit, keha eripära, erinevat arengukiirust, mis omakorda sõltub füüsilisest ja vaimsetest võimetest ning soovist oma kehaga tegeleda. Õpilastele tuleb teadvustada, et areng toimub samm-sammult, järjekindla töö ning tegevuse tulemusena.

Esimesel kooliastmel on olulised liikumis- ja mängurõõm, tegutsemislust, koostegevus.

Teisel kooliastmel tekib suurem teadlikkus oma kehast ning harjutamise mõjust tulemusle. Siis on konkreetse elemendi õppimisel soovitatav veidi suurem korduste arv.

7.–9. klassis ollakse teadlikud põhjuse-tagajärje seostest ning selles vanuses võib alustada suunamist erinevate tantsutehnikate juurde.

juhatakse õpilasi leidma antud teemaga seotud liikumisvõimalusi. **Põhiosas sobivad meetodid:** individuaalne töö, paaris- ja rühmatöö, vaatlus, arutelu.

Lõpetus: võetakse teema kokku.

Tantsulises liikumises eeldame palju rühmatööd, aga kindlasti ka individuaalseid ülesandeid, mida hiljem kaaslastele esitleda ning nähtu üle arutleda. Väga hea töömeetod on individuaalne ülesanne, mis kasvab paaritööks, siis edasi neliku rühmatööks, kuni lõpuks asub ühte ülesannet lahendama terve klass.

Tantsutunnis kantakse liikumist võimaldavat riietust ning jalatseid. Üleliigsed, tantsimist segavad esemed soovime ohutuse mõttes eemaldada.

Kui hindamine on vajalik, peavad selleks olema selged hindamiskriteeriumid. Eeldame, et hinne kujuneb arengu, leidlikkuse, loovuse, hea tahte ja püüde eest anda tegevuses oma parim.

Tantsuline liikumine kehalises kasvatuses toetub kolmele suurele „vaalale“ – eesti ja teiste rahvaste tantsudele, standard- ja ladina tantsudele ning loovtantsule. Kindlasti ei tähenda see valik, et muud tantsud tuleks kõrvale jätta. Kui õpetajal on oskused olemas, võib ka muid stiile õpetada.

Soovime õpetajatele lusti ja rõõmu tantsumaailma avastamisel, siis jagub seda õpilastelegi!

Tantsutunni ülesehitus

Sissejuhatus: teema esitlemiseks võib kasutada näitlikustamist, arutelu, kirjeldamist.

Põhiosa: uurimine, katsetamine. Õpetaja küsimuste ja suunavate ülesannete kaudu

Õpetaja ideaal

Liis Vares

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia
tantsukunsti õppekava diplomand

Õpetaja on keegi, kes esitab väljakutse, suunab ja inspireerib oma õpilasi vastuseid otsima, julgustab neid omaenese piire ületama, kahtlema, kogema ja ka eksima – edasi liikuma. Hea õpetaja esitab küsimuse: miks? ning innustab ka õpilasi endalt seda küsima ning annab aega, et vastusteni jõuda.

Õpetaja ei pea end õpilasest targemaks, vaid on valmis ise õpetatud saama. Õpetaja saab õpetada ainult õppimise kaudu. Isiklikud teadmised ja pädevused ei tee kellestki veel head õpetajat. Õpetaja huvi peab olema õpilane – oma teadmiste ja pädevuste edasikandmine, kogemuste jagamine ja huvi äratamine. Õpetaja ei tohi kunagi jätta tunnet, et miski on püüdmatu. Õpetades üht kindlat teadmist – kinnistunud veendumust millestki – saab õpilane areneda ainult õpetaja tase-mele, nõutavasse vormi, lõpppunkti. Sealt edasi on ainult tagasitee, kuna õpilane enam ei otsi ega katseta – ta on kohale jõudnud.

Hea õpetaja suunab õpilasi leidma õpetust nii enesest kui kaaslastest. See ei tähenda aga, et õpetaja roll oleks tuua võrdlusi, vaid pigem ühist arenemist märkamise ja koostöö kaudu. Õpetaja ülesanne on märgata arengu-võimalusi igas õpilases – näha nii tugevaid kui nõrku külgi ning hoida neid tasakaalus.

Head õpetajat iseloomustavad kirg, tahe ja avatus. Ainult kirg põletab ja paneb tegutsema. Ainult tahtega on võimalik midagi saada, kusagile jõuda ning ainult avatud suhtumisega on võimalik mitte tarduda juba saavutatusse, vaid liikuda edasi – elada.

Õpetaja töö on õnnestunud siis, kui ta on ise midagi õppinud. Kui tema tõekspidamised on õpilaste poolt ümber lükatud. Õpetaja ei ole ideaalne, vaid inimene, kes eksib – õpilasel on vaja see ära tunda, et uskuda ja tahta areneda.

Eesti
rahvatantsud
ja teiste
rahvaste
tantsud

Sille Kapper

Eesti rahvatantsudeks nimetame kaht erinevat tantsuliiki: põlvest põlve edasi antud pärimustantsu ja rahvuslikus laadis loodud tantse. Põhikooli kehalise kasvatuse aine-kavasse kuuluvad mõlemad. Oma pärimustantsud on igal rahval, ent et tants on ühtlasi rahvusvaheliselt üpris liikuv nähtus, võib Euroopa kultuuriruumist leida hulgaliselt ka nn teiste rahvaste tantse, mis tunduvad meile eesti omadega üsna sarnased. Samas on iga piirkonna või kogukonna traditsiooniline tantsimisviis detailides ikkagi erinev.

Pärimustantsus on kõige tähtsam tantsust osavõtt ning tantsu mõte tantsija enese jaoks – selleks võib olla meelelahutus ja tantsumõnu või mõni rituaalne toiming. Välise publiku olemasolu või nende hinnang tantsu õnnestumisele pole pärimustantsu puhul asjakohane. Pealtvaatajatele esitamiseks mõeldud tantsuseaded ning rahvuslikud autoritantsud on koos laulu- ja tantsupidude traditsiooniga aga osa eesti uuemast rahvuskultuurist. Siin on oluline koreograafi idee väljendamine, mistõttu tantsu õppimisel ning esitamisel tuleb eeskätt lähtuda autori kavatsustest ja soovidest. Nendest annab aimu tantsu kirjeldus, sellele lisatud sissejuhatus või annotatsioon ja kindlasti autori poolt määratletud vanuseaste või rühmaliik, kellele tants on loodud.

Pärimusliku tantsurepertuaari allikateks on elavad pärimusteadjad ja folkloorikogud (vt ERA digiteeritud käsikirjad 2010¹). Kasutusmugavuselt edestavad neid siiski vahendajad – praktikute tarvis redigeeritud ja trükitud avaldatud tantsukirjeldused koos nootide või CD kujul saatemuusikaga (Põldmäe, Tampere 1938; Torop 1995; Torop 2008b, VS 1997 jpt) ning mõned viimastel aastatel ilmunud õppeotstarbelised videod („Viron vakka” 2008, Kapper, Rüütel 2010, ETR 2009). Videotele lisandub käesoleva väljaandega meetoodiline abimaterjal DVDI, kus leidub näiteid rahvatantsuõpetuse meetoodilistest võtetest ning repertuaarist põhikooli kõigi kolme astme jaoks.

1 Siin ja edaspidi viitan sulgudes allikatele ja kirjandusele, mis on loetletud artikli lõpus ja millest enamusest on kui mitte veebis, siis vähemalt Eestimaa raamatukogude abil juba üsna kergesti kättesaadav.

Autorikoreograafiat võib valida tantsupidude vm repertuaarikogumikest (nt Jakobson 2006, Saar 2007 jpt), aga selle võivad luua ka õpetaja või õpilased ise. Autoritantsu õppimiseni jõuab põhikooli kehalises kasvatuses siiski alles kolmas kooliaste, esimene aste õpib tundma oma rahva ja teine ka meie kultuurinaabrite pärimust.

Pärimustantsu õpetamisest üldiselt

Pärimustants on folklooriliik – kogukonna traditsiooniline tantsimisviis või tantsuvorm, mis eksisteerib variantidena ja millel puudub üks kindel fikseeritud kuju. Sellepärast tuleb pärimustantsu kirjeldust, videot vms tantsu õppimiseks kasutades alati meeles pidada, et tegemist on vaid osakesega tões selle tantsu kohta, aga mitte kunagi lõpliku tõe ega normiga. Väga lihtsustatult võib öelda, et norm väljendub variantide ühisosas, mistõttu enne õpetama minekut võiks õpetaja tutvuda valitud tantsu- või mängutüübi erinevate variantidega, kuigi tundi toob ta neist võib-olla kaasa vaid ühe. Oluline on õpetaja isikliku traditsioonitunnetuse ülesehitamine, mis on kahtlemata aeganõudev, ent ka rahuldust ja kindlustunnet pakkuv tegevus.

Rahvatantsudega tegelemisel on tähtis silmas pidada, et individuaalse loovuse arendamine oleks tasakaalus traditsiooni tundmaõppimisega. Traditsioon annab mängureeglid, mille piires saab siis vabalt toimetada – umbes nagu emakeeles kõneldes oma mõtteid väljendada: üksteisemõistmise võimaluse loob ühiste grammatikareeglite ja sõnavara tundmine. Iga kogukonna ühised reeglid võivad teiste omadest teatud määral erineda, kuid ikkagi leidub suhteliselt üldisi põhimõtteid, mis on sarnased näiteks kogu Eestis või terves Euroopa kultuuriruumis. Sellisteks on näiteks sõõris algava tantsu korral tavapärase alustamine suunaga päripäeva või ringjoonel edasiliiuvate paaritantsude harilik kulg vastupäeva, kätlemise alustamine parema käega või pöörlemiste alustamine päripäeva, liikumisteksti sümmeetria

põhimõte (kui midagi tehakse paremale, siis sedasama enamasti korratakse ka vasakule poole) vms. Suur osa traditsioonilise tantsu reegleid on otstarbekad (nt et liikumist alustatakse tavaliselt suunajalaga) ja loogilised (edasiliikuv vahetussammuline paarispõrlemine on tehniliselt mõeldav vaid erinimeliste jalgadega alustades), mistõttu nende eraldi päheõppimine pole vajalik ja tantsides jäävad need kergesti meelde.

Õppimiseks konkreetset repertuaari valides võib alati julgelt kasutada oma kodukoha pärimusi, ei pea õpetama ainult neid vorme, mis on fikseeritud arhiivis ja kirjanduses, toodud näiteks aineramatus või käesoleva väljaande juurde kuuluval DVDl. Kindlasti aga peaks õpetaja jälgima, et omavalitud materjalgi saaks tantsijatele jõukohane ning selles osas aitab kodukoha repertuaari põhielementide võrdlemine näitmaterjalidega.

Koolikorraldus nõuab tantsude jagamist vanuseastmeti, kuid traditsioonis pole sellist jaotust olnud. Vastupidi, näiteks laulumängud, millega nüüd on tihti tavaks tantsuõppimist alustada ning mis enamasti jäävadki vaid algklasside repertuaari, olid omal ajal abielumisealiste noorte armastatud lõbustuseks ja töötasid täiesti praktilises funktsioonis – potentsiaalsete partneritega tutvumiseks. Samuti on pärimustantse tihti õppinud lapsed oma vanematelt või teistelt täiskasvanutelt koos nendega tantsides. Oskajaga koos (paaris, füüsilises kontaktis) tantsimine on traditsiooniline ja üpris efektiivne õppimisviis, mida tasub proovida ka koolikeskkonnas, kui võimalik. Üldpõhimõte, et õppimisel liigutakse lihtsamalt raskemale, kindlasti kehtib, kuid pärimustantsude puhul ei ole mõistlik jääda kinni mingile vanuseastmele mõnes õppematerjalis või koolitusel „määratud“ repertuaari. Tundes tantsude põhitüüpe ja -liikumisi ning jälgides konkreetseid lapsi, on alati võimalik leida nende võimete ja oskuste jaoks parajalt arendavaid rahvatantse.

Pärimustantse on traditsiooniliselt õpitud eeskuju põhjal, vähem on tantsu juures olulisi asju sõnastatud või seletatud. Tänapäeva tantsutunnis ei pea me sellepärast sõnalisi seletusi vältima, aga kindlasti on väga oluline ka ettenäitamine ning seegi, et õpilasel oleks

aeg-ajalt võimalus õpetajat või kaaslast tantsimas vaadelda. Eeskuju järgi õpetamise eelduseks on kahtlemata see, et õpetaja ise tunneb end materjalis kindlalt ning tantsib naudinguga. Sellepärast peaks tantsuõpetaja või tantsu õpetav kehalise kasvatusõpetaja kindlasti leidma regulaarselt võimalusi ise tantsida, et koguda ja säilitada isiklikku kehakogemust ning sellel põhinevat enesekindlust tantsupõrandal.

Muusika tähtsusest

Pärimustants on oma loomulikus keskkonnas enamasti seotud elava muusikaga: pillimees – alustab ja lõpetab tantsu, – määrab tempo ja võib seda muuta (nt „Ristpulkadetants“, vt ka juurdekuuluvat DVDd); – võib otsustada tantsu osade pikkuse üle (nt varga-tüüpi tantsud); – saab otseselt mõjutada tantsu vormi (nt „Inglisjakk“).



Viimane tuur – „Käis otsa!“

Sellepärast võiks rahvatantsude õpetamisel võimaluse korral kindlasti koostööd teha kooli muusikaõpetajaga või anda võimaluse mängida pilli mõnel õpilasel või harrastusmuusikul. Traditsiooniliselt ongi juhtantsijaks, tantsude teadjaks ja õpetajaks olnud pillimees. Enamus meie pärimusmuusikast on omakorda tantsumuusika, mistõttu igale pärimusmuusikale õppivale ja ka õpetavale muusikule on tantsuks mängimise kogemus hindamatu väärtusega. Pillimuusika kõrval on pärimustantsu saatjaks olnud ka laul, olgu siis pillimeeste puudusel või puhkepausil või lihtsalt – on ka tantse, mida kunagi pilliga

ei saadetudki. Eestlastel küll vähem, naabritel, eriti põhja pool – Soomes ja Rootsis – rohkem. Laulumängude õppimisel võiksid lapsed neid kindlasti ise laulda. Lauldes liikumine on suurepärane ja sugugi mitte lihtne koordinatsiooniharjutus. Lisaks saame laulu ja tantsu kombineerides kord seada neist esiplaanile ühe, teinekord teise ja jälgida, kuidas muutub seejuures keha liikumine. Sedakaudu taas oma kehast ja selle liikumisvõimalustest teadlikumaks saades.

Salvestatud saatemuusikat tuleb samuti vahel kasutada, näiteks mitmekesisema pillivaliku ja kõlavärvide või ajalooliste esituste kuulamiseks, samuti on see vajalik, kui õpitakse kombinatsioone autoritantsudest, mis on loodud mõne kindla muusikaseade saatel esitamiseks. Kui salvestatud muusika kasutamine on paratamatu, saab õpetaja üle võtta osa pillimehe ülesandeid – näiteks valides sobiva tempoga salvestise või tantsu soovitud ajal alustades ja lõpetades, kuid muusiku otsest sekkumist nõudvaid tantsuvorme siis repertuaari võtta ei saa. Mõnikord tuleb pillimehe puudumisega raskenev olukord õppeprotsessile isegi kasuks: näiteks siis, kui valida ongi vaid ilma eelmänguta salvestised, tuleb tantsijatel tahes-tahmata tähele panna meloodia osi ja oma liikumist vastavalt alustada. Muusika tähelepanelik kuulamine on üks olulisemaid oskusi, mida läheb pärimustantsu õnnestumiseks vaja kõigi kooliastmete jooksul ning edaspidises elus.

Oskussõnavara

Õpetaja peaks mängude ja tantsude õpetamisel kindlasti kasutama eesti rahvatantsu oskussõnavara, mis on Eestis kokkuleppeliselt tarvitusel nii pärimustantsude kirjeldamisel kui ka rahvusliku lavatantsu suursündmuste – tantsupidude – protsessis. Ka käesolevas artiklis on kasutatud eesti rahvatantsu oskussõnu, nt „ring“ ja „sõõr“ tähendavad rahvatantsu oskuskeeles erinevaid asju, kuigi üldkeeles peetakse neid sünonüümideks. Kõik terminite seletused asuvad „Eesti rahvatantsu oskussõnastikus“ (Torop 2008). Tantsukirjelduste mõistmiseks on see väljaanne algajale hädavajalik abivahend,

mis sisaldab kõigi terminite üksikasjalikke seletusi koos joonistega. Lisaks on Eesti Tantsujuhtide Rahvatantsurühm ilmutanud sõnastiku juurde videomaterjali (ETR 2009), kus olulisemad elemendid on ära näidatud ka liikuva pildina.



Enamikku pärimuslikke paaritantse tantsitakse ringis



Sõõr

Oskuskeelega tundmine ja kasutamine on kujunenud üldtunnustatud normiks eesti rahvatantsuharrastuses nii tantsijate kui juhendajate jaoks. See muudab tantsuõppimise tihti kiiremaks ja efektiivsemaks ning näiteks tantsupidudel lihtsustab suuresti väljakulavastuste loomist.

Riietus

Ajal, millest kõneleb enamus meie folkloorikogudest – 19. sajand ja 20. sajandi algus – riietuti tantsima minekuks pidulikult. Neid omaaegseid pidurõivaid kutsume tänapäeval rahvarõivasteks ja kanname samuti eeskätt pidulikel puhkudel ning rahvatantsudega esinemisel. Hea on, kui rahvarõivaid kantakse asjatundjate koostatud, traditsiooni reeglitele

vastavate komplektidena. Isegi, kui tegu pole kodukihelkonna riietega, peaks iga rahvarõivakandja teadma ajaloolise kihelkonna nime või vähemalt piirkonda, mille riided tal parasjagu seljas on. Rahvarõiva-alase info ammutamiseks on välja antud palju rikkaliku pildimaterjali ja põhjalike seletustega raamatuid (nt Manninen 1927; Kaarma, Voolmaa 1981; Tõnurist 2003). Korraliku süsteemse ülevaate annab ka Eesti Rahva Muuseumi veebikülg („Eesti rahvariided 2012”).

Kui rahvatantsudega esinetakse tänapäeval tavaliselt rahvarõivais, siis oma lõbuks pärimustantse tantsitakse igasugustes riietes. Kehalise kasvatuses tundides, kus õpitakse rahva- või pärimustantse, on sellepärast pigem oluline rõivastuse mugavus ning et riided ei muutuks ohtlikuks ega takistaks keha liikumist või liigeste painutamist ja sirutamist. Rahvatantsutundi sobivad jalatsid peaksid olema mugavad, pehmed, kinnised ja madalad, püsima kindlalt jalas ning võimaldama põia- ja hüppeliigete liikumist, päkale tõusu, pöörlemist jne. Pöörlemist ja ruumis liikumist võivad raskendada nii liiga libeda kui liiga nakuva tallaga jalatsid. Soovi ja sobiva pinna(se) korral võib tantsida ka paljajalu.

Põhiliikumised ja repertuaar

I kooliaste

Ainekava järgi on I kooliastme õppesisuks eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud ning liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris, grupis ning vastavalt muusika iseloomule.

Õpetaja ise otsustab, mis on tema õpilaste jaoks lihtsam võte või samm ning valib sobiva repertuaari, mille kaudu saavutatakse õpitulemused – I astme rahvatantsuõpetuse puhul on see peamiselt oskus liikuda vastavalt muusikale. Näiteks DVDle salvestatud tunnis õpitakse traditsioonilist laulumängu „Üks ühte” (Rüütel 1983: 330–337), mis liigitub tüüpiliste vahetantsuga ringmängude hulka ja kus on kasutusel lihtsad võtted (käevang), erinevas rütmis kõnni- ja jooksummud, erinevad liikumissuunad (vabalt ruumis, ringjoonel päri- ja vastupäeva), liikumine nii üksi, paaris kui suuremas grupis. Liigitakse lauldes ja tegevused vahelduvad kooskõlas muusikaosadega, mille suhtes tuleb tähelepanu teritada. Erinevate rütmide tabamiseks kasutatakse enne sammude juurde asumist käte plaksutamist, patsutamist jms.

Ring on rahvatantsudes kõige sagedamini esinev joonis ja ringimoodustamine oskus, mida tuleb väikeste lastega eraldi õppida. Ring on lähte- ja lõpuasendina kasutusel arhailistes voor- ja sõõrtantsudes ning kõige otstarbekam liikumistrajektor paljude hilisemate paaritantsude puhul, sõõris või ringjoonel tantsitakse ka mitmeid kontratantse ning vahetantsuga ringmäng on üks levinumaid laulumängutüüpe. Ring kui kõige demokraatlikum põrandajoonis annab kõigile tantsus osalejatele võrdsed võimalused liikumiseks – eeldusel, et kõik tantsijad aktsepteerivad ringis liikumise reeglit ja hoiavad omavahel ka enam-vähem võrdseid vahesid. Ringjoone, kus tantsijate vahel on võrdsed vahed, saame lastega kergesti siis,

kui esialgu moodustame sõõri („õhupalli”, „kalavõrgu”) ja alles seejärel laseme kätest lahti. Seda saab hästi harjutada näiteks ingliskatüüpi kontratantsuga „Kassariik” (Torop 1995: 40), vt ka DVDd.

„Kassariiku” õppimisel saab jätkuvalt rõhku panna rütmi ja muusikaosade vaheldumise kuulamisele ning juba ka veidi improviseerida. Tehes seda erinevaid muusikasse sobivaid samme otsides ning neid seejärel üksiku tantsija põimumistes kasutades. Õpitud tantse omavahel võrreldes panevad lapsed tähele tempode ning 2- ja 3-osalise takti-mõõdu erinevusi.

Kuigi I kooliastmes on repertuaarivaliku rõhk materjali suhtelisel lihtsusel, peaks pärimusliku tantsuvara õppimisega kindlasti kaasnema ka tantsude päritolu teadmine. Piisab, kui näiteks tantsu õppimist alustades räägitakse läbi, kas on tegemist õpilaste kodukoha, kellegi vanaemalt õpitud või mõne kaugema kultuuripiirkonna tantsuga ning kui ammu selline tants näiteks külapeol moes võis olla. Sellise seletuse näiteid leiab ka juurdekuulvalt videomaterjalilt. DVDl kolmanda näitena õpitav „Neljäpuari” (Kapper, Rüütel 2010) on Kihnu tants, mida saarerahvas veel tänapäevalgi oskab ning meeeldi tantsib pulmades jt pidudel. „Neljäpuaris” esinev kahe paari vankervõte on ilmekas, lastele hästi meelde jääv ja samas suhteliselt lihtne asend, mille tõttu see tants ka näitmaterjali valitud sai. Samas sisaldab tants vahetussamme, mille õppimine I kooliastmes võib olla raskevõitu. Sellest ei tasu heituda, sest loomulikus meelelahutussituatsioonis tantsitud pärimustantsu puhul on sammude täpsest sooritusest olulisem tantsijate oskus n-ö vooluga kaasa kulgeda – kaaslaste ja muusikaga ühises rütmis liikuda teistele jalgu jäämata. Samm võidakse niimoodi omandada ka päris märkamatult või siis detailsemal keskendumisel sooritusele juba järgmises kooliastmes.

II kooliaste

II kooliastme tantsulise liikumise õppesisu suurim erinevus eelmisest astmest on paaris-tantsu tõsisem rakendamine.

Enamik eesti rahvatantsudes esinevast paaris-pöörlemisest baseerub vahetussammulisel liikumisel ja sellepärast tuleb see põhisamm nüüd kindlasti selgeks saada. Vahetussamm on liitsamm, mis koosneb kolmest osast (sammu kirjeldust vt Torop 2008a: 43) ja selle õppimist on hea alustada keskmise reinlendri tempos, mis on piisavalt aeglane, võimaldades kõik sammu osad konkreetsetl välja tantsida ning jätab oma 2-osalise taktimõõduga veel ühe taktiosa jagu n-ö vaba mõtlemisaega. Kui reinlendri tempos samm juba õnnestub, on lihtne tempot tõstes jõuda polkani ning seejärel soovi korral juba erinevaid hüpakuid, rõhksamme jm detaile lisades õppida erinevaid sammutüüpe. Teine võimalus on alustada vahetussammu põhimõtte õppimist labajalavalsisammust, kus kõigi sammude ajaline kestus on sama. Vahetussammu põhimõtet aitab selgemini eristada õpitud vahetussammu kombineerimine lihtsamude – kõnni või jookuga. Harjutamiseks sobivaid kombinatsioone saab õpetaja ise luua või valida pärimustantsudest. II kooliastme harjutuskombinatsioonid võiksid kindlasti olla kooskõlas muusika fraasidega (2 või 4 takti pikkused).

Sammupõhimõtte õppimine võiks jätkuda õpitu kasutamisega konkreetsetes tantsudes. Näitmaterjalis valisime esimeseks „Krakovjaki“ (VS 1997: 41–51), mis kunagi poola rahvatantsu aineil õukonnaballide jaoks looduna sai 19.–20. sajandi vahetusel väga populaarseks seltskonnatantsuks nii Eestis kui mujal Euroopas. See on üks neist, mida praeguste koolilaste vanavanemadki veel oma noorpõlve tavalise tantsuna nimetada võivad. Levi-numad „Krakovjaki“ variandid käivad paaris, kuid rahva seas on „Krakovjaki“ tantsitud ka kolmikutes (VS 1997: 48–49). Viimast on hea teada juhuks, kui klassis on näiteks tüdrukuid oluliselt rohkem kui poisse või paaritu ja samas kolmikute moodustamiseks sobiv arv õpilasi (9, 15) vm. Kolmikutega on „Krakovjaki“ tantsitud vähemalt Saare- ja Setumaal, paarisvariandid on levinud üle

kogu maa. Enamik paaris „Krakovjake“ erinevad üksteisest A-osa tegevuse poolest, B-osas on kõigil polka. Ka on tüüpiline, et A-osa sammukombinatsioone tantsitakse paigal või lühikeste edasi-tagasi liikumistega, mistõttu ühisel ringjoonel asuvad paarid saavad üheaegselt tantsida erinevaid variante, seejuures üksteist segamata. Et mugav oleks, peaksid paarilised omavahel tegevusi siiski kooskõlastama. A-osa sammukombinatsioon võib õppida kohe koos paarilise ringjoonel. Keerukamate variantide puhul on aga mõistlikum asetada õppiija esipoolega ühte suunda ja näidata sammud ette esipoole või ka seljaga tantsijate poole olles, see lihtsustab matkimist. „Krakovjaki“ (ja üldse enamiku polkatantsude, nt ka õppevideol leiduv „Hüppaja polka“ (Torop 2008b: 115)) B-osa polkat võib tantsida valsi- või sulgvõttes ja kas ainult päripäeva pööreldes või, oskuste edenedes, pool aega päri- ja ning teine pool vastupäeva. See on traditsiooniline varieerimisviis, mida kasutasidki vaid oskuslikumad tantsijad. Ringjoonel liigutakse seejuures kogu aeg vastupäeva.

Vahetussammuliste liikumistega paarispöörlemise õnnestumiseks on üldjoontes vaja täita vaid kaht reeglit:

1. Püsida tantsuvõttes kindlalt rinnati ja leides paarilistevahelise raskuskeskme, toetuda teineteisele ning pakkuda teineteisele tuge.
2. Alustades erinimeliste jalgadega (kodarjoonel rinnati lähteasendi puhul liikumissuunalise jalaga, mis reeglina võiks olla välisjalg (termineid „rinnati“, „kodarjoon“, „välisjalg“ vt Torop 2008a: 20, 19, 18)), teha iga vahetussammuga pool pööret ehk 180 kraadi (iga kahe vahetussammuga täispööre ehk 360 kraadi) ümber paarilistevahelise telje

Praktikas on kahe reegli üheaegne täitmine siiski üsna keeruline ja õppimisel tasub keskenduda kummalegi eraldi. Tantsuvõtte ja paarilisetunnetuse õppimiseks on DVDI näha hea harjutus, kus kaaslast toetatakse vaid ühe käega. Iga vahetussammuga poolpöörde tegemist võib eelnevalt õppida üksi pööreldes. Vahetussammu alustatakse sel juhul

sammuga küljele, ikka liikumissuunalise jalaga, teine ja kolmas samm kuluvad pöörde sooritamiseks. Üksi pöörlemise õppimine aitab mõnikord kaasa ka vahetussammu üldpõhimõtte omandamisele – otse liikudes lähevad jalad kergemini sassi, pööreldes mitte.

Paarispöörlemise õppimisel tuleb kasuks paariliste vahetamine – osavamad saavad nõrgemaid õige tunnetuse leidmisel aidata, tantsu õnnestumine tugevama partneriga tõstab enesuseku ja edasiharjutamise motiivatsiooni, ühtlasi on oskaja toel õppimine traditsiooniline tantsupärimuse edasiandmise viis, nagu eespoolgi mainitud. Pöörlemise harjutamisel ringis või diagonaalidel annab poiste ja tüdrukute erinev arv klassis hea võimaluse rotatsiooni rakendada (vt ka videot). Samas tuleks kindlasti jätta tundi- desse ka neid võimalusi, kus tantsijad saavad paarilise ise valida, sest tantsumõnu tundmiseks on sobivus ja harjumine kindla(te) paarilis(t)ega väga tähtis. Siinkohal on oluline ka meelde tuletada, et talurahvatraditsioonis on segapaaris tantsimine pigem hiline nähtus. Vanemal ajal pole paarilise soole sugugi ülearu suurt tähelepanu pööratud, mees-, nais- ja segapaarid olid platsil ühtviisi aktsepteeritud. Ajad ja kombad muudugi muutuvad, on olnud ka perioode ja piirkondi, kus öeldi, et korralik tüdruk juba poisiga tantsima ei lähe. Sedasorti teadmistest peaksime tänapäeva tõenäoliselt kaasa võtma võimaluse rahvatantsude õpetamisel lähtuda konkreetsest olukorrast – vajadusel julgustada samasoolisi omavahel tantsima või vastupidi.

Veel on oluline meeles pidada, et paaris „poisi kohal” tantsiv (s.o ringjoonel keskme poolne, kõrvuti asendis vasakpoolne vm) tüdruk ei muutu poisiks ega vastupidi, vaid tantsib ikka oma bioloogilisele soole vastavalt – näiteks poistele ja meestele on mõnes traditsioonis olnud lubatud suuremad hüpped või tugevamad rõhksammud, tüdrukud on rohkem kasutanud soolopöördeid, jäädes liigutustes üldiselt pigem tagasihoidlikuks ja vaoshoituks. Küll aga võtab „poisi kohal” tantsiv paariline reeglina veidi suurema vastutuse tantsu õnnestumise eest ehk juhtija rolli.

Kui paarispöörlemine on jõudumööda registatav pähhel kogu II kooliastme ajaks, siis rühmas ja paaris toimimise, erinevate tantsuvõtete ja põimumiste õppimise võimalusi pakuvad ka lihtsamad tantsud, mis sisaldavad vahetussammudega otse liikumist (nt „Kalamies” – Kapper, Rüütel 2010) või üksi pöörlemist („Terve vald” – Torop 2008b: 104). Väravatega põimumise näitena on DVDle valitud „Kolmõpaari tantsu” Urvaste variant (Torop 1995: 102–103). Nagu nimigi ütleb, käib tants kolme paariga, ehk sobiv osavõtjate arv on 6, 12, 18 jne. Siiski võib pärast tantsu algkuju äraõppimist ka katsetada, mis juhtub, kui püüda sedasama teha näiteks kahe-, nelja- või viiepaarilises grupis ja niimoodi loovalt lähenedes tagada tantsu võimalus siiski kõigile tunnis osalejatele, sõltumata nende arvust. Kolmepaaritantsu Kihnu variandid (Kapper, Rüütel 2010) sisaldavad aga väravatega põimumise kõrval ka polkaga pöörlemist ja sobivad seega hästi mõlema põhiliikumise harjutamiseks.

Üksi pöörlemise harjutamiseks valitud „Terve vald” on ühtlasi tants, mille õppimist alustades võiks rääkida rahvatantsude kogumisest, seadmisest ning uute tantsude loomisest, Anna Raudkatsist ja tema „Tuljakust”, mida rahvatantsijad on isegi oma hümniks nimetanud. Alates II kooliastmest kuulub tantsulise liikumise õpisisusse ka tantsusündmuste külastamine. Kas käiakse üleriigilisel või maakonna tantsupeol, kohalikul jaaniõhtul, rahvusvahelisel festivalil vm, on õpetaja valik vastavalt võimalustele. Üritusest osavõtule peaks eelnema ettevalmistus ja järgnema arutelu. Näiteks võiks tantsuklubi-tüüpi meelelahutusliku tantsuõhtu eel harjutada nii tantsuga liitumist vastavalt muusikaosale kui tantsule palumist ja paarilise tänamist pärast tantsu. Sellest, kuidas sündmus meeldis või ei meeldinud ja miks, võib pärast sündmust vestelda või paluda õpilastel oma mulje hoopis üles joonistada.

III kooliaste

Põhjendatud arutlemine tantsustiilide ning erinevatel sündmustel nähtu või läbielatu üle kuulub tantsulise liikumise õppesisusse III kooliastmes. Koolitundidesse võiks nüüd jõuda ka autorilooming, mille kaudu õpitakse tundma eesti rahvuslikku lavatantsu kui eraldi stiili, mille normistik erineb pärimustantsu omast. Põhikooli vanema astme õpilastel tekib vaatluste ja isetegemise koosmõjus arusaam pärimusliku ja lavalise tantsustiili põhimõttelistest erinevustest. Seejuures on mõistlik rõhutada, et üht ei peaks pidama teisest kuidagi paremaks või halvemaks, vaid tuleks teada, et mõlemal on oma mõõdu- puud: tantsu rituaalne või meelelahutuslik funktsioon ühelt ja tantsukunst kui spetsiifiline väljendusviis teiselt poolt; kogukonna kirjutamata reeglid ühelt ning stiilispetsiifiline esteetika ja normeeritud põhisammud või autori tahe teiselt poolt.

Kui II kooliastmes kasutati reinlendri-, polka- või labajalarütmis samme ja muusikat vahetussammulise liikumispõhimõtte õppimiseks, siis III astmes on asjakohane pöörata tähelepanu konkreetsete sammutüüpide sooritamise iseloomulikele detailidele, nt tasapinna säilitamine labajalavalsi tantsimisel või polgseis iga vahetussammulise põhisammu keskel. Liikumiskombinatsioonid muutuvad nüüd pikemaks ja keerulisemaks, olgu tegu pärimus- või autoritantsuga. Alati ei pea kombinatsiooni pikkus nüüd enam täpselt vastama muusika motiivile või fraasile, et oleks taas põhjust kõrva teritada, kui muusikast sõltuv tantsimine on juba harjumuspäraseks saanud. Õppevideol on näha „Vurr-sahkadi” tantsu (Põldmäe, Tampere 1938: 143) õppimine, kus käte saagimisliigutuste tegemine igal taktiosal nõuab kesken- dumist ja harjutamist: liigutuskombinatsioonid kestavad vaid 2 taktiosa, muusika taktimõõt on aga 3-osaline ja nende omavaheline sobitamine on alguses harjumatu, nõuab tähelepanu. „Vurr-sahkadi” on üks vähestest nn kindlavormilistest labajalgadest, mille liikumine ja meloodia on omavahel seotud, st et neid tantse tantsitakse, kui pillimees mängib ühte kindlat viisi ja liikumismotiivid vahelduvad koos muusikaosade vaheldumise- ga. Sarnased on ka „Mustjala madal”,

„Vanaranna” ja veel mõned. Seevastu paaris- kolonntantsu võib tantsida iga labajalaviisi saatel, nagu ka paaris pöörlemisega labajalgu üldiselt, kuid viimaste varieerimine on juba gümnaasiumi teema.

Põhikooli vanemas astmes sobib õppida ka kindla vormiga reinlendri- ja valsiliigilisi tantse. Videol on neist näha Eesti põhjarannikul tuntud (ja võib-olla Soomest laenatud) „Kiigadi-kaagadi” ning praeguseni vähemalt tantsutubades ja stiilipidudel armastatud seltskonnatants „Padespann”. Enne reinlendri-tantsude juurde asumist õpitakse kindlasti ära reinlendri põhiskeem, mis koosneb ringjoonel otse- või siksak-liikumisest kahe reinlendrisammuga ning sellele järgne- vast täispöördest samuti kahe reinlendri- sammuga. Olenevalt õpilaste osavusest ning ajaressursist võib proovida ka hüpakuga reinlendrit, mille B-osas tehakse 4 hüpak- sammuga 2 täispööret. Valsisammudega pöörlemine on samuti pigem keerukas üles- anne ja sellepärast on alustamiseks head just lühikese (4- kuni 8-taktilise) pöörlemisega valsitantsud – nagu näiteks „Padespann”, aga ka „Perekonnavals” jt (VS 1997, Torop 2008b). Peale tantsutehniliste oskuste omandamise on nende kindlavormiliste tantsude puhul oluline ka meloodia märkamine ja meeldejä- mine, et edaspidi oleks võimalik tõepoolest loomulikus situatsioonis tantsuvõimalusi ära tunda ning oma oskusi ka rakendada.

Meeste- ja naistetantsude tutvustamine kuulub samuti III kooliastme kavva. Videole on valitud akrobaatiliste elementidega pulgatantsud nii poiste kui tüdrukute jaoks. Poistel on siin abivahenditeks vaja tugevaid pulki pikku- sega u 70–80 cm ja kui need ei ole ülearu sirged, vaid mõne loodusliku kõverusega, kõl- bavad needsamad ka tüdrukute ristpulkade- tantsu jaoks. Samas saavad tüdrukud endale hüplemiseks vajaliku risti moodustada ka peenikestest okstest, paeltest või hüppenööri- dest ning hädapärast võib selle ka kriidiga joonistada, kuigi viimane juba tantsu olemust mõnevõrra muudaks (eesmärk on hüpelda pulki sassi ajamata). Videol õpitav poiste „Pulgatants” on osa Anna Raudkatsi seadest, mis on loodud kasutades pärimuslikke liiku- misi (Torop 2008b: 149–150). Kui tants on selge, saab sellele lisada mängulis-võistlusliku

elemendi, lüües mõnikord pulki kaaslaste käte alt ära. Mida pulga kaotaja selle tagasi saamiseks tegema peab, selle võiksid õpilased iga kord ise välja mõelda. Tüdrukute „Rist-pulkadetants“ (Põldmäe, Tampere 1938: 156–158) annab samuti võimaluse võistelda siis, kui hüppekombinatsioon on selge ja kui on võimalust kasutada elavat muusikat: pillimees hakkab mängima aina kiiremini ja võidab see, kes kõige kauem pulki segi ajamata hüpleb. Seda tantsu on tantsitud ka paarikaupa rinnati, käed kätes. Oma uute hüppekombinatsioonide loomine pulgatantsudeks on samuti põhikooli vanema astme õpilastele jõukohane ülesanne.



„Ristpulkadetants“

Kehalise kasvatuse tunnis õpitavad autoritantsud võivad sõltuvalt olukorrast olla tervikud või ainult kombinatsioonid neist, sest eesmärgiks on tutvustada stiili ning arendada tantsija kehalisi ja vaimseid võimeid püüdlustes soorituse poole, mis vastaks selle stiili nõuetele – tantsutehniliselt konkreetne, täpne, ühtlane, enamasti sünkroonne esitus koos arusaamisega tantsu teemast ja vastava emotsiooniga. Lavalinegi stiil on aastate jooksul veidi muutunud, nõukogudeaegsed väga ranged kirjutatud normid on aeglaselt murenemas ja muutumas, kuid seda huvitavam võib olla valida õppimiseks mõni ajalooline tantsunäide. Õppevideol on kombinatsioonid kahest suhteliselt nüüdisaegsest autoritantsust. Mõlemad sisaldavad pärimusliku repertuaari põhiliikumiste töötlusi ja on head õppida pärast seda, kui vastavalt reinlendri või kätlemisega põimumise üldpõhimõtted on selged. Esimene lõik pärineb noore koreograafi, samal videol õpetajana esineva Kristiina Kapperi tantsust „Mõtisklus“ (2009), mis on loodud inspireeritult viuldaja Toomas

Toropi ja ansambli Virre lähenemisest pärimusmuusikale. Teine kombinatsioon on osa Kalev Järvela eesti-soome-rootsi-iiri-ainest kasutatavast tantsust „Ingliska-Matlott“ (2003), mis on jõudnud juba mitmele suurele tantsupeole. Tantsupidude repertuaarikogumikud ongi head autoritantsude allikad, raamatute kaupa on välja antud ka erinevate autorite rahvuslike lavatantsude kirjeldusi (nt Jakobson 2006, Saar 2007). Autoritantse õppides on väga oluline tantsu looja kavatsuste tabamine ning see on kindlasti lihtsam, olles vahetus suhtluses autoriga. See võimalus on loovuse arendamise ja rakendamise kõrval veel üks põhjus innustada ka õpilasi endid tantsukombinatsioone looma, samuti võib õpetaja ise eesmärgipärast ja oma õpilastele sobivat repertuaari luua.

Lõpetuseks

Igas kooliastmes võib rahvatantse või rahvatantsude põhiliikumisi lõimida kehalise kasvatuse tundidesse ka siis, kui tund tervikuna ei koosne tantsuõpetusest. Rahvatantse saab tantsida spordiriietuses ja erinevates tingimustes. Eri olukordade katsetamine lisab tavapärasele saalitundidele mitte ainult vaheldust, vaid eelkõige avardab õpilaste kehalisi kogemusi:

Kuidas erineb murul tantsimise tunne laudpõrandal tantsimisest? Aga kuidas oleks tantsida jääl, uiskudel? Miks mitte proovida mõnda tantsu hoopis ujudes?

Mis muutub tüdrukute tantsutundes, kui panna selga pikk villane seelik (mis ei pea olema isegi triibuline, aga võib) ja kerida kesk-kohale tugev kirivöö? Aga kui panna jalga pastlad ja teinekord hoopis väikese kontsaga nõõrsaapad?

Mida on vaja selleks, et paarkümmend noort mahuks mõnusalt ringjoonele tantsima ka väikeses klassiruumis? Ja nõnda edasi.

Hea õpetaja, soovin Sulle ning kõigile Su õpilastele palju katsetamis-, otsimis- ja leidmisrõõmu ning tantsumõnu rahvatantsude seltsis!

Soovituslik kirjandus ja abimaterjalid

Arraste, L.-A., Adamson, I., Ammas, A., Feršel, Ü., Tiis, K., Žigurs, J., Valner, K. (2009). *75 aastat Eesti tantsupidusid*. Tallinn: Kirjastus Varrak. [fotod ja ülevaade tantsupidude ajaloost]

Eesti rahvariided (2012). – *Eesti Rahva Muuseum. Rahvakultuur. Paikkondlikud eripärad*. Tartu: ERM www.erm.ee/et/Avasta/Rahvakultuur/Paikkondlikud-eriparad/Eesti-rahvariided

ERA digiteeritud käsikirjad (2010). Tartu: Eesti Kirjandusmuuseumi Eesti Rahvaluule Arhiiv www.folklore.ee/kasikirjad/

ETR (2009) = *Eesti rahvatantsu oskussõnastik*. Video. Tallinn: Eesti Tantsujuhtide Rahvatantsurühm

Jakobson, E. (2006). *Tootsi ja Teele tantsuaabits*. Tallinn: Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus [autoritantsud]

Kaarma, M., Voolmaa, A. (1981). *Eesti rahvarõivad*. Tallinn: Eesti Raamat.

Kapper, S.; Rüütel, I. (2010). *Kihnu tantsud* DVD. Tallinn: TLÜ Kunstide Instituut, Tartu: Eesti Kirjandusmuuseum [Kihnu pärimustantsude õppevideo]

Kihnu tantsulood CD (2009). Koost. I. Rüütel. Tallinn: TLÜ Kunstide Instituut, Tartu: Eesti Kirjandusmuuseum [saatemuusika]

Manninen, I. (1927), korduustrükk (2009). *Eesti rahvariiede ajalugu*. Tartu: Eesti Rahva Muuseum.

Põldmäe, R.; Tampere, H. (1938). *Valimik eesti rahvatantse*. Tartu: Postimees. Korduustrükk 2001 Tallinn: Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Selts [pärimustantsude kirjeldused, noodid ja teaduslik ülevaade ajaloost]

Pärnits, T., Kapper, S., Feršel, Ü. (2010) Eesti rahvatantsud ja teiste rahvaste tantsud – *Põhikooli valdkonnaraamat Kehaline kasvatus*. Koost. Ü. Kurig, toim. Ü. Kurig, I. Raudsepp, M. Põldmäe www.oppekava.ee/index.php/Eesti_rahvatantsud_ja_teiste_rahvaste_tantsud

Rüütel, I. (1980). *Eesti uuemad laulumängud I*. Tallinn: Eesti Raamat [kirjeldused, sõnad, noodid]

Rüütel, I. (1983). *Eesti uuemad laulumängud II*. Tallinn: Eesti Raamat [kirjeldused, sõnad, noodid]

Saar, M. (2007) = *Maido Saare tantsud I* (2007). Koost. A. Asber. Tallinn: Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Selts [autoritantsud]

Tampere, H. (1975). *Eesti rahvapillid ja rahvatantsud*. Tallinn: Eesti Raamat [kirjeldused, noodid ja ajalugu]

Tantsude otsimise koht (2010). Koost., admin. A. Asber. Tallinn: Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Selts mail.aide.ee/~errs/ [trükkis avaldatud tantsukirjelduste andmebaas]

Torop, K. (1995, 2009). *Kontratantsud*. Tallinn: Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus [pärimustantsude kirjeldused, noodid ja CD]

Torop, K. (2008a). *Eesti rahvatantsu oskussõnastik*. Tallinn: Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus [terminid]

Torop, K. (2008b). *Viron vakka. 105 eesti rahvatantsu*. Tallinn: Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika Selts [pärimustantsude kirjeldused, noodid, CD]

Tõnurist, I. (2003). *Rahvarõivakandja abiline*. Tallinn: OÜ Vali Press

Viron vakka: 105 eesti rahvatantsu (2008). Tallinn: Rahvakunstiselts Leigarid [DVD]

VS 1997 = *Vanad seltskonnatantsud. Valimik XX sajandi I poole seltskonnatantse* (1997, 2010). Koost. H. Aassalu, P. Luht, K. Torop. Tallinn: Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus [pärimustantsude kirjeldused, noodid ja CD]

Standard- tantsud ja ladina tantsud

Silvia Purje
Tanel Keres

Üldine

Soovitav on standard- ja ladina tantse õpetada ühe kooliastme raames ühe blokina. Selleks võiks ühes kooliastmes ühe klassi jooksul üks kehalise kasvatuse tund olla tantsuosa läbimiseks. Soovitav oleks, kui tantsuosa õpetaks vastava haridusega tantsuõpetaja. On vajalik, et tunnis viibiksid poisid ja tüdrukud koos. Kui klassis on näiteks poisse kuni 2 korda rohkem kui tüdrukuid, tuleb jälgida, et kõik saaksid partneriga koos harjutada ning ei tekiks tõrjutud lapsi, kellega keegi kunagi ei tantsi. Vältida tuleks ka kindlate koostantsivate paaride teket. Tantsuoskus peaks tähen-dama, et osatakse tantsida iga partneriga ning selleks tuleb õppeprotsessis kindlasti ka erinevate partneritega harjutada. Kui klassis on ühest soost lapsi enamuses, tuleks kaalu-da, kas saab teha mitme klassi peale ühise tantsutunni, liites kokku paralleelklassid või anda tantsuõpet näiteks koos aasta noorema/vanema klassiga. Igal juhul peaks vältima samasooliste tantsupaare (vastav nõue on sätestatud ka võistlustantsu reguleerivas tantsuspordimäärustikus: www.dancesport.ee).

Riietus ja jalatsid

Standard- ja ladina tantse õppides peaks õpilane teadma, et neid tantse tantsitakse reeglina olustikus, kus tantsijatel on seljas korrektne, pigem pidulik riietus. Nii nagu kehalise kasvatuse tund eeldab vastavat sportlikku riietust ning peetakse elementaar-seks, et need lapsele ka võimaldatakse, peaks ka tantsutunnis riietuma vastavalt olustikule, kus tavaliselt seltskonnatantse tantsitakse. Tüdrukutel on soovitav tantsutunnis kanda seelikut või kleiti. Seeliku soovitav pikkus on põlveni ning seelik ei tohiks olla liiga kitsas. Poisid võiksid kanda viigipükse, triiksärki ning lipsu. Kui põhikoolis on ehk ülikonna kandmist veel vara nõuda, peaks siiski jälgi-ma, et tantsutunnis ei oleks lapsed spordi-riietes, vaid riietus oleks viisakas, akadeemi-line. Tantsutunnis võiksid lastel jalas olla kingad, põhikooliosas sobivad ka võimlemis-sussid. Nii liiga libedad kui ka väga nakkuvad jalanõud võivad takistada tantsimist.

Metoodilised soovitusel

Iga tantsu õpetama asudes peaks õpetaja teadma ka paar sõna tantsu olemusest – kust pärit, millise iseloomuga, kas ladina või stan-dardtants (sellest sõltub ka tantsuhoid).

Tantsu õpetamise järjekord:

1. läbida sammude skeem rütmipildita;
2. plaksutada rütmi kätega;
3. ühendada rütm ja sammuskeem;
4. tehnika õpetamine (nt erinevad tantsuhoid, tõus ja laskumine aeglaselt vasis, vetrumine sambas, üle päka sammud ladina tantsudes, erinevad rütmipildid jne).

Põhiasendid

Iga tantsu tantsides on kõige olulisem see, kuidas tantsija seisab (seisang). Seisangut saab tantsijale kirjeldada järgmiselt:

1. Seista loomulikult, jalad koos.
2. Tõsta rinnakorv ja sirutada selgroog, kuid samas jälgida, et õlad ei tõuseks.
3. Keha raskus peaks olema hoitud ees üle päkkade, jalad täistallal.

Selline põhiasend võimaldab kõige paremini kontrollida oma tasakaalu ning liikumist. Aina raamatus on kirjeldatud ainult põhikooli õppekavas vajaminevaid põhiasendeid.

Kinnine tantsuhoid ladina tantsudes

Kinnine tantsuhoid ladina tantsudes saadakse järgmiselt:

1. Naispartner seisab meespartneri ees, mehega paralleelselt, veidi mehe parema külje poolel, ligikaudu 15 cm kaugusel mehest. Keharaskus on meespartneril näiteks paremal jalal ning naispartneril vasakul jalal.
2. Meespartneri parem käsi on asetatud naispartneri vasaku abaluu alumisele osale. Parema käsi on hoitud pehme kurvi kujuliselt koos küünarnukiga umbes rinnajoone kõrgusel.

3. Naispartneri vasak käsi on asetatud kergelt meespartneri paremale käele. Naispartneri vasak käsi peab ülalt katma mehe paremat kätt ning olema hoitud samasuguse kaarega nagu mehe käsi. Naispartneri vasak käelaba ja käsivars lõpetavad oma kaare asetatuna meespartneri paremale õlale.
4. Meespartneri vasak käsi on hoitud ligikaudu samasuguse pehme kaarega kui parem käsi, kuid vasak käsivars on tõstetud üles, vasak käelaba on ligikaudu näo keskosa kõrgusel.
5. Naispartneri parem käsi on hoitud mehe vasakus käes. Käte ühenduskoht peab asetama partnerite kehatasapindade vahelkohal ehk mõlemast partnerist samal kaugusel.

Veel tuleks meeles pidada, et ladina tantsude kinnine tantsuhoid ei ole staatiline, näiteks rumba põhiliikumise ajal peavad ka käed liikudes saama „hingata”.

Kinnine tantsuhoid standardtantsudes

Meespartner:

Seisab naise poole näoga nii, et naine on pisut mehest paremal. Hoiab naispartnerit parema käega asetades käe naise abaluu alla, sõrmed koos. Parema käe õlavars on pisut langevas joones kuni küünarnukini, küünarnukist randmeni on käsi sirge.

Meespartneri vasak käsi ja naispartneri parem käsi on omavahel ühendatud. Vasak käsi ei tohiks olla painutatud asendis, küünarnukist sõrmedeni peaks käsi olema sirge. Ühendatud käed peaksid olema hoitud umbes lühema partneri kõrva kõrgusel.

Naispartner:

Vasak käsi on kergelt asetatud mehe paremale õlavarrele, sõrmed koos ning sõrmede osa pisut madalamal kui õlal (see sõltub ka partneri pikkusest).

Parem käsi on ühendatud mehe vasaku käega, sõrmed koos üle mehe käelaba.

Tantsuhoiu õpetamine praktikas – metoodilisi soovitusi

Tantsuhoiu eelduseks on tantsija korrektne seisang (vt eespool).

Praktikas on soovitatav tantsuhoiu võtmist õpetada näiteks järgmiselt:

poiss tõstab ja sirutab ette vasaku käe ning tüdruk tõstab ja sirutab ette parema käe – käed ühendatakse. Tüdruk astub sammu poisi poole, umbes 15 cm kaugusele partnerist. Poiss asetab oma parema käe tüdruku vasakule abaluuale (tiivakondile) ning tüdruk asetab oma vasaku käe kergelt poisi paremale õlale. Ühendatud käed (poisi vasak ja tüdruku parem käsi) on hoitud umbes tüdruku silmade kõrgusel. Vastavalt tantsule on partnerid teineteisele lähemal (standardtantsud) või pisut kaugemal (ladina tantsud). Jälgida tuleb, et naispartner asub pisut mehe parema külje pool. Korrektne tantsuhoid aitab tantsijal tantsuga kõige paremal moel hakkama saada.

Tantsude kirjeldused

Ruutrumba



Rumba on pärit Kuubalt ja sellel tantsul on mitu erinevat stiili. Võistlustantsus tantsitakse rumbat, mis on tuntud nimetuse all Kuuba rumba, seltskonnatantsus on eelistatud ruutrumba ehk Ameerika rumba. Algselt oligi Euroopas populaarne just ruutrumba ning 1930-ndatel võis täheldada isegi nn rumbahullust (*rumba craze*), kuid 1947. aastal toodi Kuubalt Euroopasse sootuks teistsugune rumba, millest sai alguse Kuuba rumba kui võistlustantsu areng. Taktimõõt on mõlemal rumbal 4/4 ja tegemist on aeglase tantsuga, öeldakse ka, et rumba on tunnete väljendamise ehk armastuse tants.

Kehalise kasvatuse õppekavas käsitletakse ruutrumbat.

Tegemist on ühe kõige populaarsema seltskonnatantsuga läbi aegade ning see on ilmselt tingitud asjaolust, et rumba sammud on võrdlemisi lihtsad ning kergesti omandatavad. Ruutrumba tempo on 28–30 takti minutis. Rumbat tantsitakse kinnises tantsuhoius (vt kinnine tantsuhoid ladina tantsudes).

Metoodilisi soovitusi rumba õpetamisel

Kuna rumba on aeglane tants, siis kiputakse tegema vigu rütmis, reeglina ei suudeta välja tantsida aeglast sammu (kiirustatakse). Variante rütmi lugemiseks: aeglane-kiire-kiire või samm-paus-samm-samm või astun-ootan-astun-astun või ette-ootan-kõrvale-kokku, tagasi-ootan-kõrvale-kokku või 1-2,3,4. Veel tuleks jälgida, et rumba sammud oleksid tantsitud päkalt täistallale ning pärast raskuse ülekandmist ühelt jalalt teisele oleks sammu teinud jalg põlvest sirutatud.

Üldiselt on rumba näol tegemist lihtsa tantsuga ning selle õpetamine ei tohiks samuti raske olla.

Põhisammud

Ruutumba standardiseeritud põhirütm on aeglane-kiire-kiire, tantsitakse 3 sammu ühe takti jooksul. Sammuskeem on ruudukujuline, täisruutu tantsitakse kaks takti. Kõik sammud tantsitakse päkalt täistallale.

Meespartneri sammud:

1 parem jalg	samm ette	2 lööki, aeglane
2 vasak jalg	samm kõrvale, parema jalaga ühele joonele	1 löök, kiire
3 parem jalg	vasaku jala juurde (jalad kokku)	1 löök, kiire
4 vasak jalg	samm taha	2 lööki, aeglane
5 parem jalg	samm kõrvale, vasaku jalaga ühele joonele	1 löök, kiire
6 vasak jalg	parema jala juurde (jalad kokku)	1 löök, kiire

Naispartneri sammud:

alustab liikumist meespartneriga ühel ajal, meespartneri 4. sammust alates ning pärast mehe sammude 4–6 sooritamist teeb sammud 1–3.

Rock (rokk) ja jive (džaiiv)



Rock ja jive on omavahel sarnased tantsud, mida tantsitakse ka sarnase muusika järgi. Tantsud sündisid ajal, mil ka rock'n'roll populaarseks muutus, ehk eelmise sajandi 1940. aastatest alates. Mõlemad tantsud on pärit Ameerikast. Rock'i ja jive'i aluseks on tegelikult 1930. aastate moetants sving, mille erinevatest variatsioonidest arenesid välja temperamentsema muusika ja liikumisega rock, jive ning teised sarnased tantsud (nt lindy hop, boogie-woogie). Rock'i peetakse lihtsamaks kui jive'i. Kehalise kasvatuse õppekavas ettenähtud rock'i ja jive'i samme tantsitakse kinnises tantsuhoius, tegemist on ladina tantsudega, mille taktimõõt on 4/4.

Metoodilisi soovitusi *rock'i ja jive'i* õpetamiseks

Rock'i ja jive'i põhisammud algavad taha-ette sammudega. Kui juba sammud välja tulevad, siis võiks need taha-ette sammud (seda nimetatakse ka kiigesammuks – *rock step*) tantsida selliselt, et taha astudes on varvas pööratud väljapoole. Selle tulemusena peaks n-ö kiikuma hakkama ka puus ning partnerid liiguvad kiigesammu ajal teineteisest kaugemale ning siis lähemale tagasi. Antud liikumine lisab *rock'ile* ja *jive'ile* tantsulisust juurde ning tantsida on huvitavam.

Jive'i puhul tuleb jälgida, et 3.–5. ning 6.–8. samm oleks kindlasti tantsitud õige löökide jaotusega. *Jive* ei tohi meenutada polkat. Rõhuline löök *jive's* on 2., mis tähendab, et tantsime rahulikumalt takti 1. löögil (sammud 3–4 ja 6–7) ning tugevamalt sammud 5 ja 8. Sammud 3–5 ja 6–8 tantsitakse kerge vetrumisega, võib ka öelda, et põhimõtteliselt hüpatakse esimesest sammust üle (selline lähene-mine teeb samuti liikumise *jive'ilikuks* ning väheneb oht tantsida polka sarnaselt). NB! *Jive* on üks kõige raskemini õpetatavaid tantsu kehalise kasvatuse ainekavas, seega peaks õpetaja ise olema enne õpetama asumist teemaga põhjalikult tutvunud.

Rock'i põhisammud

Kõik sammud tantsitakse päkalt täistallale.

Meespartneri sammud:

1 vasak jalg	samm taha, pöördudes vasakule nii, et vasak külg liigub daami paremast küljest eemale	1 löök (kiire)
2 parem jalg	jääb paigale ja raskus viiakse kindlalt ette paremale jalale, alustades pöördumist paremale, et olla taas partneriga vastakuti	1 löök (kiire)
3 vasak jalg	samm kõrvale, pöördudes paremale partneriga vastakuti	2 lööki (aeglane)
4 parem jalg	jääb paigale, raskus viiakse tagasi paremale jalale	2 lööki (aeglane)

Naispartneri sammud:

1 parem jalg	samm taha, pöördudes paremale nii, et parem külg liigub mehe vasakust küljest eemale	1 löök (kiire)
2 vasak jalg	jääb paigale ja raskus viiakse kindlalt ette vasakule jalale, alustades pöördumist vasakule, et olla taas partneriga vastakuti	1 löök (kiire)
3 parem jalg	samm kõrvale, pöördudes vasakule partneriga vastakuti	2 lööki (aeglane)
4 vasak jalg	jääb paigale, raskus viiakse tagasi vasakule jalale	2 lööki (aeglane)

Jive'i põhisammud

Meespartneri sammud:

1 vasak jalg	samm taha, pöördudes vasakule nii, et vasak külg liigub daami paremast küljest eemale, päkalt täistallale	1 löök (kiire)
2 parem jalg	jääb paigale ja raskus viiakse kindlalt ette paremale jalale, alustades pöördumist paremale, et olla taas partneriga vastakuti, päkalt täistallale	1 löök (kiire)
3 vasak jalg	väike samm kõrvale, pöördudes paremale partneriga vastakuti, päkale	¾ lööki
4 parem jalg	väike samm vasaku jala suunas, päkale	¼ lööki
5 vasak jalg	väike samm kõrvale, päkalt täistallale	1 löök
6 parem jalg	väike samm kõrvale, päkale	¾ lööki
7 vasak jalg	väike samm parema jala suunas, päkale	¼ lööki
8 parem jalg	väike samm kõrvale, päkalt täistallale	1 löök

Naispartneri sammud:

1 parem jalg	samm taha, pöördudes paremale nii, et parem külg liigub mehe vasakust küljest eemale, päkalt täistallale	1 löök (kiire)
2 vasak jalg	jääb paigale ja raskus viiakse kindlalt ette vasakule jalale, alustades pöördumist vasakule, et olla taas partneriga vastakuti, päkalt täistallale	1 löök (kiire)
3 parem jalg	väike samm kõrvale, pöördudes vasakule partneriga vastakuti, päkale	¾ lööki
4 vasak jalg	väike samm parema jala suunas, päkale	¼ lööki
5 parem jalg	väike samm kõrvale, päkalt täistallale	1 löök
6 vasak jalg	väike samm kõrvale väike samm päkale	¾ lööki
7 parem jalg	väike samm vasaku jala suunas, päkale	¼ lööki
8 vasak jalg	väike samm kõrvale, päkalt täistallale	1 löök

Cha-cha-cha (tša-tša-tšaa)



Cha-cha-cha oli eelmise sajandi keskel (1950.–1960. aastatel) pikalt üks populaarsemaid ladina tantse. Pärit Kuubalt, kuid selle tantsu muusikat on mõjutanud ka Ameerika muusika. Tants olevat saanud nime selle järgi, et seda tantsu tantsides teevad jalad mööda pörandat liikudes sahisevat häält. *Cha-cha-cha* on teatud moel edasiarendus Kuuba rumbast, kuid kindlasti on selles tantsus oma-jagu *bachata*, mambo ja salsa mõjutusi. Kehalise kasvatuse õppekavas toodud samme tantsitakse kinnises tantsuhoius. *Cha-cha-cha* taktimõõt on 4/4.

Metoodilised soovitused *cha-cha-cha* õpetamiseks

Cha-cha-cha on üsna kiire tants, seega peaks jälgima, et tantsides ei astutaks liiga suuri samme, harjutada võib isegi nii, et teeme võistluse, kes tantsib *cha-cha-cha*d kõige väiksemate sammudega. Veel tuleks jälgida, et *cha-cha-cha* sammud oleksid tantsitud päkalt täistallale ning pärast raskuse ülekandmist ühelt jalalt teisele oleks tugijalg põlvest sirutatud. Kui *cha-cha-cha* põhisammu tantsitakse koos partneriga, siis tuleb jälgida, et meespartneri samm ette astutakse samale kohale, kust naispartneri jalg taha liikus (astutakse partnerile järgi, mitte partnerist mööda). Et sammud koos partneriga hästi õnnestuksid, tuleb juba üksi harjutades jälgida, et õpilased ei tantsiks samme viltu (st varbad pööratud paremale) – see tähendab, et samm ette ei tohi olla astunud risti üle teise jala ning samm taha ei tohi samuti olla teise jala taga risti. Viltu tantsimine põhjustabki partnerist mööda astumise, mis ei ole õige.

Põhisammud

Kõik sammud tantsitakse päkalt täistallale.

Meespartneri sammud:

1 vasak jalg	samm ette	1 löök
2 parem jalg	jääb paigale, raskus kandub paremale jalale	1 löök
3 vasak jalg	samm kõrvale	½ lööki
4 parem jalg	liigub vasaku jala suunas, aga mitte juurde	½ lööki
5 vasak jalg	samm kõrvale	1 löök
6 parem jalg	samm taha	1 löök
7 vasak jalg	jääb paigale, raskus kandub vasakule jalale	1 löök
8 parem jalg	samm kõrvale	½ lööki
9 vasak jalg	liigub parema jala suunas, aga mitte juurde	½ lööki
10 parem jalg	samm kõrvale	1 löök

Naispartneri sammud:

alustab tantsimist meespartneriga üheaegselt, alates meespartneri 6. sammust ning pärast sammude 6–10 sooritamist, tantsib sammud 1–5.

Samba



Karnevalitants samba pärineb Brasiiliast, kuid usutakse, et selle tantsu juured on tegelikult Aafrikas, kust tants koos orjaveoga tee Brasiiliasse leidis. Täna korraldatakse Brasiilias ning teisteski hispaaniakeelsetes maades (nt Kanaari saared) sambakarnevale veebruaris, enne paastuaega. Karnevalipidustused on võimsad ning nendeks valmistumine algab kohe pärast eelmise karnevali lõppu. Samba on ka populaarne seltskonnatants, millele toetub suur osa tänase päeva diskosammegi. Samba taktimõõt on 2/4, põhifigure tantsitakse kinnises tantsuhoius. Samba on tüüpiline ladina tants. Samba samme tuleb tantsida sambale omase vetrumisega.

Metoodilisi soovitusi samba õpetamiseks

Samba on *jive*'i järel teine tants, mille õpetamine just lastele on suhteliselt keeruline. Kuna samba vetrumine käib poole löögi kaupa, siis tuleb ühe takti jooksul teha kokku 4 liikumist üles või alla, samas aga tuleb ühe takti jooksul astuda kolm sammu. Lisaks on löökide jaotus erinev sammudel ja vetrumisel. Samme ja vetrumist kokku viia ei ole lihtne. Põhisammu õpetamisel võib lastele õpetada nagu üle kraavi vm takistuse astumist (ülevalt kaarega), kõigepealt tuleb ennast tugijalal üles tõsta ning siis viia raskus teisele jalale, millel vetrutakse alla. Tuleks jälgida, et samme tehes ei kaoks ära vetrumine ja vetrudes tantsitaks ära kõik sammud, kuigi harjutada võib samme ja vetrumist ka eraldi.

Põhisammud

Meespartneri sammud:

1 parem jalg	samm ette, päkalt täistallale	¾ lööki
2 vasak jalg	samm parema jala juurde, osalise raskusega, päkale	¼ lööki
3 parem jalg	raskuse ülekandmine kohapeal, päkalt täistallale	1 löök
4 vasak jalg	samm taha, päkalt täistallale	¾ lööki
5 parem jalg	samm vasaku jala juurde, osalise raskusega, päkale	¼ lööki
6 vasak jalg	raskuse ülekandmine kohapeal, päkalt täistallale	1 löök

Naispartneri sammud:

alustab liikumist meespartneriga üheaegselt, alates meespartneri 4. sammust. Pärast sammude 4–6 sooritamist tantsib naine mehe sammud 1–3.

Aeglane valss



Valsil on Euroopas pikk ajalugu ja seda on tantsitud üle kogu maailma. Vals arenes välja 16. ja 17. sajandi talupojatantsudest. Arvatakse, et valsi juured on seotud lendleri ja velleriga, mis olid populaarsed Austrias ja Lõuna-Saksamaal ning neid tantsiti samuti nagu valssigi – $\frac{3}{4}$ taktimõõdus. Aeglase valsi tempo on 28–30 takti minutis, standardtants, mille iseloom on rahulik, majesteetlik, väljapeetud. Valssi tantsitakse kinnises tantsuhoius. Sammud on üsna pikad. Kõik sammud ette on pigem kõnnisammud, ühest asendist teise liikudes paitavad jalad kergelt põrandat. Külgsammud tehakse päkal või varvastel.

Metoodilisi soovitusi valsi õpetamisel

Üks võimalus on hakata ruuduga pöörduma alguses väiksema pöördeulatusega nii, et õpilane tunneks, et ruudukujuline sammuskeem jääb alles. Teine õpetamise võimalus on pöördumine siduda ruumiga nii, et iga kolme sammuga pöörduks järgmise seina suunas. Oluline on jälgida, et paaris tantsides paikneks naispartner mehe poolt vaadates pisut paremal, mehe parema külje pool (naispartner ise hoiab ennast pisut vasakule). Paremale pöörates tähendab see, et edasiliikuja astub sammu partnerile kahe jala vahele, paremad põlved on sel juhul kõrvuti.

Üldjuhul on oht, et pöördumise harjutamisel kaob ära tõusmine ja laskumine. Soovitatav on harjutada vajadusel mõlemat eraldi ning seejärel need ühendada. Valsi ja teiste standardtantsude tantsimisel paiknevad partnerid teineteisele lähemal kui ladina tantsudes ning see on väga oluline selleks, et pöördumine õnnestuks ning oleks loomulik. Korrektne tantsuhoid aitab tantsijal tantsuga kõige paremal moel hakkama saada.

Paremalepööre veerandpööretega

Et õppida tantsima valssi veerandpööretega, tuleks alustada valsisammude õppimist ruudukujulisest sammuskeemist, mis on sarnane rumbaga. Kõik sammud kestavad 1 löögi ehk ajaliselt võrdse pikkusega (rütmi lugeda 1, 2, 3).

Meespartneri sammud:

1 parem jalg	samm ette
2 vasak jalg	samm kõrvale, parema jalaga ühele joonele
3 parem jalg	vasaku jala juurde (jalad kokku)
4 vasak jalg	samm taha
5 parem jalg	samm kõrvale, vasaku jalaga ühele joonele
6 vasak jalg	parema jala juurde (jalad kokku)

Naispartneri sammud:

alustab liikumist meespartneriga üheaegselt alates meespartneri 4. sammust (vt eelpool meespartneri sammukirjeldus) ning pärast sammude 4–6 sooritamist teeb sammud 1–3.

Tõusmine ja laskumine. Valsisamme tehes tuleks takti esimesel löögil tehtava sammu ajal astuda kas samm üle kanna ette või taha, teisel sammul/löögil tuleks tõusta päkkadele ning kolmandal sammul/löögil pärast jalgade kokkupanemist laskuda alla (põlvest alla, kannad maha) tugijalal.

Kui ruudukujuline samm koos tõusmise ja laskumisega on omandatud, võib sama sammu hakata tantsima nii, et iga taktiga (iga kolme sammuga) pöörduks ¼ pööret paremale, see tähendab, et 4 taktiga pöörduks tagasi algasendisse. Selleks, et pöördumine õnnestuks, on vaja esimesel sammul astudes pöörduda paremale, jätkata pööret teisel sammul ning lõpetada pöördumine kolmandal sammul.

Kasutatud kirjandus

Howard, Guy. (2007) *Technique of Ballroom Dancing*.
IDTA Ballroom Branch Technical Committee.

Laird, Walter. (2006). *Technique of Latin Dancing*.
International Dance Publications Limited, England.

Wainwright, Lyndon. (2006). *Palun tantsule*. Odamees.

Loovtants

Anu Sööt

Üldine

Loovtantsu eesmärk on õppida tantsuelementide kaudu tundma oma keha liikumisvõimalusi ja neid loovalt kasutada.

Alguses õpilased *proovivad ja avastavad*. Järgmiseks nad *saavad aru ja kontrollivad*. Lõpuks nad *kasutavad* neid. Tantsuga tegelemist võib võrrelda tööriistaga, mida lapsed õpivad kasutama või sõnadega, mida nad õpivad rääkima. Kui lapsed kasutavad tantsuelemente iseenda loovaks väljendamiseks, on see loovtants, nad on sidunud sisemise olemuse ja tantsukeele üheks.

Eesmärgi saavutamiseks on soovitatav igas tunnis:

- tuua esile üks tantsuelement;
- anda võimalus katsetamiseks, proovimiseks;
- pakkuda võimalust tantsuelemendi kasutamiseks.

Tunni ülesehitus

1. Elemendi esitus/sissejuhatus – arutletakse tantsuelemendi üle, mõiste üle, milles see väljendub. Näiteks tasakaal: *milles ja kus näed elus/looduses/muudes valdkondades tasakaalu-tasakaalutust?*
2. Uurimine, katsetamine – õpetaja küsimuste kaudu suunatakse õpilasi katsetama tunni keskmes oleva tantsuelemendiga – *leia kuju-sid, kus sinu keha on tasakaalus, ühe, kahe, kolme... kümne toetuspunktiga põrandal*.
3. Vormi loomine – uuritud elemendi etüüdiks/tantsuks vormistamine üksi, paaris, grupis. Näiteks: *leidke grupiga kolm erinevat kuju/skulptuuri, kus grupi kuju on tasakaalus, samal ajal teineteisele toetudes* (üksinda samas kujus ei oleks võimalik tasakaalus olla).
4. Mahajahutamine/väljajuhatus – tunni lõpetus, kus saab kasutada käsitletud tantsuelementi. Näiteks: *leia koht põrandal ning luba oma kehal olla seesmiselt ja väliselt tasakaalus*.

Loovtantsu õpetamise põhitõed

- Ei ole õiget ega valet liikumist/liigutust, on igaühe enda liigutus/liikumine.
- Õpetamine toimub küsimuste kaudu. *Kas sa saad liikuda selg ees seina suunas aeglases tempos, samal ajal kätega ringe tehes? Kas sa saad oma keha teha ümmarguseks nagu apelsin?*
- Õpetaja ei näita ette, vaid vaatab õpilasi ja küsib.
- Õpetaja tunnustab, märkab õpilasi. *Kas saate teha kõik sellist kuju madalal tasandil nagu Jüri?*
- Muusika aitab loovtantsutunnis meeleolu luua, aga see ei tohi muutuda rütmiliseks diktaadiks. Liikumise taustana sobib kasutada ka rütmipulki, rütmipille, kehapilli, teksti jne;
- Tantsutundide mitmekesistamiseks ja liikumisimpulsside leidmiseks võib kasutada fotosid, joonistusi jne; abivahendina sobib kasutada sulgi, pehmeid palle, rätikuid, võimlemismatte, nõõre jne.
- Tunni lõpus võiks õpetaja küsida endalt: *Kas me uurisime ühe elemendi täielikult läbi? Kas lapsed püüdsid teha liikumisi, mida poleks ilma minu küsimusteta teinud? Kas ma ärgitasin neid oma võimeteni küündima? Kas õpilased kasutasid liigutusi omal valikul? Kui vastusteks on „jah”, on eesmärk saavutatud.*

Sobiv meetod loovtantsu õpetamiseks

Soovituslik on loovtantsu õpetamisel kasutada kasvatuslikku mudelit, kus rõhuasetus on eelkõige protsessil. Õpetamismeetodina kasutatakse probleemi lahenduse meetodit. Sel puhul on õpetaja pigem suunaja, kes avab ülesannete, küsimuste, soovitude kaudu õpilasele erinevate liikumisvõimaluste kasutamise maailma. Õpilased töötavad individuaalselt või gruppides, et leida lahendusi õpetaja antud liikumisülesannetele ning vastutavad sellises tunnis ise enda õppimise eest. Nad ei tee klassis enamasti korruga ühtemoodi liigutusi ja liikumisi, kuid otsivad sellest hoolimata intensiivselt ülesandele lahendust nii füüsiliselt kui kujutusliltide

kaudu. Grupitöö soodustab vahetut suhtlemist ning võimaldab kõigil osalejatel ennast väljendada ja teisi kuulata. Õpetaja koondab tähelepanu lahenduste mitmekesisusele, sisu kvaliteedile ja eesmärgile ning õpib ka ise õpilaste pakutud lahendustest (Smith-Autard, 2002).

Riietusena eeldab loovtantsutund õhku läbi laskvat ja liikumist/paindumist võimaldavat riietust, hea, kui mitmekihilist – saab ära võtta või lisada. Mitmes põrandategevuses on hea pikkade varrukate ja säärtega riietus, et õblukesed kehad end seal mugavamalt tunneksid. Jalanõudena sobivad pehme tallaga jalanõud või mittelibisevad sokid/sussid või paljad jalad põranda/maa tunnetamiseks.

Loovtantsu saab õpetada erineva suurusega ruumides, õues või mujal. Oluline on, et tegevuste valik oleks ruumiga kooskõlas. Vältima peaks jalale ohtlikult kõva põrandat.

Tantsuelemendid

Kui inimene liigub, kasutab ta keha, ruumi, aega ja jõudu. Need ongi neli põhilist tantsuelementi, mis hõlmavad kogu inimkeha liikumist ning jagunevad omakorda alam-elementideks. Õppetöö käigus kombineeritakse ja uuritakse kõiki liikumisvõimalusi.

Keha

Keha on suurepärane instrument. Tore on avastada, milliseid liikumisi mingi kehaosa teha suudab – avastada nii keha funktsioonid kui ka selle kasutamise võimalused.

Välimised osad: pea, õlad, rinnakorv, puusad, käsivarred, käelabad, jalgasääred, jalalabad jne.

Sisemised osad: süda, kopsud, lihased, luud, liigesed jne.

Keha kujud: kurviline, sirge, nurgeline, sümmeetriline, ebasümmeetriline.

Tasakaal: tasakaalus, tasakaalust väljas.

Liikumised:

- **mittelokomotoorsed** (paigal): painutamine, venitamine, kiikumine, tõukamine, tõmbamine, kukkumine, vajumine, tõusmine, õõtsumine, pööramine, pöörlemine jne;
- **lokomotoorsed** (edasiliikuvad):
 - **kõnd**: ülekanne ühelt jalalt teisele, rõhk põrandal
 - **jooks**: ülekanne ühelt jalalt teisele, rõhk põrandalt üles
 - **pikendatud jooks**: ülekanne ühelt jalalt teisele, tõukega
 - **hüpe**: tõuge ja maandumine kahelt jalalt kahele
 - **hüpak**: tõuge ja maandumine ühelt jalalt samale jalale
 - **hüplemine**: sammhüpak ebaühtlase rõhuga
 - **galopp**: jooks ebaühtlase rõhuga, aktsent üles
 - **libistamine**: kõnd ebaühtlase rõhuga, aktsent maha

Ruum

Isegi, kui inimene ei liigu, asub tema keha kindlas ruumipunktis. Kui ta liigub, on tema liikumisel suund, tasand, ulatus ja trajektoor ehk liikumistee. Ta kasutab konkreetset või üldist vaadet (fookust). Need on ruumielemendid.

Koht: oma koht, üldine ruum.

Suund: edaspidi, tagurpidi, paremale, vasakule, üles, alla.

Tasand: kõrge, keskmine, madal.

Suurus: suur, keskmine, väike; kaugel, lähedane.

Teekond: kurviline, sirge, sik-sak.

Fookus (vaade, tähelepanu): ühene, mitmene.

Jõud

Jõu kasutamise muutumisel teiseneb kogu liikumine. Näiteks võivad liigutused olla järsud või sujuvad, jõulised või pehmed. Liigutus võib olla pingul või vabalt voolata. Need on jõuelemendid.

Energia: terav (järsk), pehme (sujuv).

Kaal: tugev (jõuline, raske), nõrk (kerge).

Hoog: vaba, piiratud.

Aeg

Liikumisel on olemas pöhirütm. Tal võib olla ka aktsent (kuigi aktsent on peamiselt jõu-faktor, on see muusika kaudu nii palju ajaga ühenduses, et peame seda siin ajafaktoriks). Liikumisel on kiirus ja kestus. Nende aja-elementide kombinatsioon tekitab rütmilise kujundi ehk mustri.

Rütm: pulss, mudel, hingamine, aktsent.

Kiirus: kiire, keskmine, aeglane, kiirenev, aeglustuv, stopp.

Soovituslikud tantsuelemendid, mis võiksid olla ühe tunni teemaks põhikooli kehalise kasvatuse ainekavas toodud tundide mahus:

I kooliastme teemad on keha ja ruum.

1. keha – kuju
2. keha – kehaosad
3. ruum – tasandid
4. keha – lokomotoorsed liikumised (edasiliikuvad)
5. keha – mittelokomotoorsed liikumised (paigal)
6. ruum – suunad

II kooliastme teemad on keha, ruum ja aeg.

1. keha, ruum – kujud, kehaosad, tasandid
2. keha, ruum – liikumised, suunad
3. keha, ruum – liikumised, tasandid
4. keha – tasakaal
5. keha, aeg – liikumised, kiirus
6. keha, aeg – liikumised, rütm

III kooliastme teemad on keha, ruum, aeg ja jõud.

1. keha, ruum – keha, koht (minu keha, minu koht)
2. keha, ruum – liikumised, suunad, teekond
3. keha, ruum – jõud
4. keha, aeg – rütm
5. keha, ruum – fookus
6. keha – suhted, tasakaal

Tundide näited

Videosalvestusel olevad tunnid toimusid Viljandi Paalalinna Gümnaasiumis ajavahemikus 23.–26. aprill 2012. aastal. Tunnid valmistati ette Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia etenduskunsti osakonna tantsukunsti õppekava loovtantsu tundide raames ja õpetajateks olid I kursuse üliõpilased.

I kooliaste, 1. klass

õpetajad Eline Selgis ja Karoline Suhhov

Keha – kehaosad



- Kehaosade soojaks raputamine (käed, jalad, õlad, puusad, selg jne). Alustatakse aeglasest raputusest ning lõpetatakse nii kiirega, kui vähegi võimalik ning tunnetatakse, mis mõju see kehaosas tekitab.
- „Avastatud“ kehaosaga piltide, tähtede joonistamine (maja, lill, sõber jne) ruumi erinevates suundades (käega paremale küljele; jalaga maha; õlaga lakke jne).



- Erinevate tasandite õppimine – esimene/madal tasand, teine/keskmine tasand, kolmas/kõrge tasand. Neil tasanditel erinevate kujude võtmine.
- Kehaosa kokkulepitud tasandil piltide joonistamine.



- Paarilise liikumise peegeldamine (tähelepanu keskmes konkreetne kehaosa). Liikumisel erinevate tasandite kasutamine (madal, keskmine, kõrge). Rollide vahetus.
- Ülesanne "Suur ring". Endale meelepärase liigutuse tegemine (lähtudes kehaosast ja tasandist), mida grupp seejärel kordab.



- Ülesanne „Nelikud”. Ühe-kahe endale meelepärase liigutuse teistele õpetamine. Pakutud liigutustest grupina väikese tantsu kokkupanemine.



- Gruppide tantsude vaatamine ja arutelu.
- Tunni lõpetamine arvamusingiga, kus lapsed (ja ka õpetajad) ütlevad kokkuvõtvalt, mis neile meeldis või ei meeldinud.

Aeg – Kiirus

- Erinevate kehaosade ja siis kogu keha liigutamine kiiresti, aeglaselt, keskmise tempoga.
- Ruumis erinevate tempodega liikumine – alustades aeglasest ja liikudes järjest kiiremaks ning seejärel tagasi aeglasesse temposse.



- Ruum on jagatud kolme erinevat tempot tähistavaks „maaks”: aeglane-keskmise-kiire. „Maade” läbimine, kasutades seal ettenähtud tempot.



- Endale sobiva liikumisega „maade” läbimine, kasutades ka erinevaid tasandeid (madal, keskmine, kõrge).



- Paarilise liikumise peegeldamine, kasutades selleks erinevat tempot. Näiteks, kui paariline liigutab õlga aeglasest tempos, siis teine peab ka liigutama õlga, kuid keskmise või kiire tempoga. Paariliste vahetus. Sama ülesanne, lisades ruumis liikumise. Sama ülesanne, liikudes läbi kolme „maa”.

- Suures ringis õpetaja näidatud liigutuse kordamine.



- Väikestes gruppides liikumiste pakkumine (läheldes tempost) ning teiste poolt kordamine. Näiteks üks pakub oma valitud tempoga liigutuse, mida kõik kordavad. Siis alustab järgmine ja toimitakse samamoodi.



- Ülesanne „Neli nelikut”. Neliku liikmete poolt teisele nelikule liikumisülesande andmine (igale konkreetsele inimesele kõrva sosistades). Näiteks, liikuda aeglasel tempos madalal tasandil või liikuda kiirelt hüpeldes, samal ajal käsi aeglaselt liigutades jne. Esitlemine ja arutelu, milliseid liikumisi nähti.
- Lõpuring. Arutelu, mis meeldis, mida uut õpiti, teada saadi.

Tasakaal

- Sissejuhatus – tunni teema tutvustus: „Mis on teie jaoks tasakaal?“



- Soojendus – mõttelisel vetruval köiel (nagu tsirkuses) seismine ja tasakaalu leidmine. Aeg-ajalt hüütakse kehaosi, mida peab kiiresti eest ära liigutama, tegema hüppega jalgade vahetust, samas tasakaalu hoides.



- Ülesanne „Kolme punkti kull“. Kulli mängimine, olles vaid kolme kehapunktiga maaga kontaktis. Õpetaja märguandel kehapunktide vahetus.



- Paaris püsti tasakaaluvõtted:
 - randmevõttes mõlemast käest hoides ja aeglaselt käsi sirutades tasakaalu leidmine;
 - sama ülesanne ühte kätt lahti lastes;
 - küljed koos ühest käest hoides ja käsi sirutades tasakaalu leidmine;
 - seljad koos võrdselt keharaskust jagades kükitamine ja püstitõusmine;



- kontaktis olles kehaasendeid muutes keharaskuse jagamine;
- randmevõttes mõlemast käest kinni hoides kükitamine ja püstitõusmine.
- Paaris neljakäpukil tasakaaluvõtted. Olulised tähelepanekud:
 - tugevad toetuspunktid selles asendis inimese kehal on õlad/turi ja vaagen, piki selgroogu toetuspunkti tuleb pigem vältida;
 - neljakäpukil olija käed on täpselt õlgade laiuselt, sirgelt (mitte lukustatult), toetudes lahtistele käelabadele põrandal;
 - põlved on puusade all täisnurgas, varbad maha keeratud, mitte ei toetu põidadele;
 - selg on hoitud sirgelt, mitte kumeralt ega nõgusalt;
 - kael on pikk, st silmad vaatavad otse alla, pea on otse.
- Alltoodud harjutuste tegemisel tuleb teha rollide vahetusi, et üks ei jääks liiga pikalt alumiseks toetuspunktiks.



- alumise seljal paralleelselt lamamine (selg selja vastas). Pealmine lõdvestab oma keha, pea ja käed ripuvad vabalt;



- ülesanne „Kahekordne buss“. Alumise kehale „teise korruse“ ehitamine, asetades käed alumise õlgadele ja põlved alumise vaagnale.



- Neljaliikmelised grupid – toetuspunktide ülesanne. Inimkehadest skulptuuri loomine, jättes grupina maaga kontakti ainult kas kolm, viis, seitse, kümme jne toetuspunkti. Kõik grupiliikmed peavad olema üksteisega ühenduses.
- Neljaliikmelised grupid – ülesanne „Mööbel”. Grupina kehadest mööblieseme moodustamine nii, et igal korral (iga uue mööbliesemega) saab üks grupi liige olla kõige pealmine, st lamada/ pikutada mööblil. Mööbli osad peavad olema üksteisega ühenduses.



- Mööbli esitlemine. Iga grupp valib näitamiseks ühe mööbli skulptuuri. Vaatajad peavad ära arvama, mis mööbliesemega on tegu.
- Grupiülesanne (10 minutit iseseisvat tööd). Neljaliikmeliste gruppidega väikese etteaste loomine, kus peab olema kasutatud kõiki alltoodud ülesandeid:
 - 1 – üks mööbliese;
 - 2 – toetuspunkti ülesanne – viis punkti maas;
 - 3 – hüpe;
 - 4 – lõpetus.
- Ülesannete järjestus on omal valikul. Etteaste esitlemine teistele gruppidele. Muusikata ja muusikaga.
- Lõpuring – vabas vormis arvamuse avaldamine, mis meeldis, mis ei meeldinud toimunud tunnis.

Toodud tundide näited on vaid killuke sadadest loovtantsu tunni tegemise võimalustest. Kombineerides tantsuelemente, saab igas tunnis iseennast avastada ja tundma õppida uusi liikumislahendusi. Õppida tegema koostööd, märkama ennast ja teisi.

„Tants on nii palju asju! Ta võib olla rõõmuhüpe, muusikasse seatud sammude jada, religioosne rituaal või kunstiteos. Ta võib olla kõik – alates tuvipaari karglemisest kuni Anna Pavlova sureva luigeni” (Joyce, 1994).

Kasutatud kirjandus

Green Gilbert, A. (1992).

Creative Dance for all ages: a conceptual approach.

Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Joyce, M. (1994).

First steps in teaching creative dance to children.

Mountain View, California: Mayfield.

Smith-Autard, J. M. (2002).

The art of dance in education (2nd ed.).

London: A & C Black.

**Kursus
„Tantsuline liikumine
põhikooli
kehalise kasvatuse
tunnis”**

**I õppegrupis
(11.11.2011–14.04.2012)
osalenute
tunnikonspektide näited**

Tunnikonspekt

I kooliaste 2. ja 3. klass

Tunni teema: loovtants-liikumine-kuju

Tunni eesmärk: õpilased oskavad kasutada ruumi, arvestada teistega ruumis. Uurivad erinevaid liikumisvõimalusi. Õpivad tundma märksõnu: stopp, kuju.

Sissejuhatus 10 min

- Liikumine ruumis: läbisegi vaba liikumine.
- Liikudes kokkupõrgete vältimine ehk vastutulist sujuvalt möödumine.
Liikumine seal, kus teisi ei ole.

Põhiosa 25 min

- Liikumine kiirelt, aeglaselt, keskmiselt (liikumistempo tekitamisel on soovitatav kasutada tamburiini).
- Liikumine esipool ees, selg ees, parem õlg ees, vasak õlg ees, parem jalg ees, vasak jalg ees jne.
- Liikumine päkkadel, kandadel, hüpeldes lõbusalt.
- Liikumine madalal ja võimalikult kõrgel.
- Liikumine kohapeal ümber oma telje jne.
- Abiks pausidega muusika (nipsud, plaksud). Muusika mängimisel liikumine, muusika pausil liikumises pausi hoidmine, hoides kuju.
- Liikumissuuna valimine (liikumissuuna osutamine käega, pärast pausi liikumise jätkamine viidatud suunas).
- Paarides liikumine suunanäitajaga. Näiteks, liikuja hakkab liikuma, suunanäitaja käsi õlal, kui suunanäitaja otsustab liikuja suunda muuta, patsutab ta õlal oleva käega ning liikuja peab oma suuna muutma. Rollide vahetus. Juht peab kindlustama, et liikujal oleks turvaline.

Lõpuosa 10 minutit

Tunnis läbitu esitlemine. Pooled õpilased istuvad ja jälgivad, ülejäänud astuvad lavale ja esitavad tunnis läbitut:

- muusika saatel oma valitud liikumisviisiga liikumine, pausi ajal ka liikumises pausi ja kuju hoidmine. Võimalikult paljude erinevaid liikumiste ja suundade kasutamine. Liikumisviisi leidmine, kuidas veel ei ole liigutud. Liikumine seal, kus veel ei ole olnud ja kus teisi ei ole. Kordub kõik teise poole õpilastega.

Tagasiside andmine tunni lõpus

- Kuidas oli olla juht ja vastupidi?
- Kuidas sujus koostöö?
- Millised liikumised olid huvitavad ja millised igavad?
- Kuidas me tavaliselt ei liigu?

Tunnikonspekt II kooliaste 4. klass

Tunni teema: korvpallimängus platsil liikumine, platsi "nägemine", individuaalne pallikäsitus.

Tunni eesmärk: kasutades loovtantsu elemente (suunad, tempo), arendavad õpilased paremat kontrolli oma keha üle, omandavad uusi liikumisi palliplatsil.

Soojendus 10 min

- Palli veeretamise kull ühe ja kahe palliga. (A. Sööt "Loovmäng" lk 51)

Põhiosa 25 min

- Loovtantsu elemendid: suunad, tempo. Abistav märksõna: „mürk“.
- Eeldamine, et igaüks siin ruumis on „mürk“. Liikumine algul kõnniga üksteise vahel nii, et kokku ei tohi puutuda. Suunav küsimus – millistes suundades te veel liikuda saate peale ettepoole liikumise (tagurpidi, küljele, pöördega)? Kas saate liikuda erinevatel tasanditel? Tempo lisamine. Kui lähedale kaaslasel ilma teda puudutamata saab liikuda? Liikumine üksteisele vastu, enne kokkupõrget: stopp-pööre ja liikumine uude suunda.
- Palliga põrgatades liikumine platsil nii, et kaaslasega kokku ei põrkaks. Suunamuutused – ettepoole, tagurpidi, küljele. Kas saadakse joosta ka nii, et palli üle kontrolli ei kaotata?
- Kaaslasega kohtudes vaba käega plaksu löömine.

Lõpetamine 7 min

- Õpilased on ringjoonel, kõigil pallid. Õpetaja poolt nelja põrgatuse põrgatamine, ringis järgmise õpilase lisandumine nelja põrgatusega, järgmise lisandumine jne, kuni ringis kõik põrgatavad. Lõpetuseks põrgatamise vaibumine: õpetaja teeb neli viimast põrgatust ja lõpetab, järgmine teeb oma viimased neli põrgatust ja lõpetab jne, kuni viimase õpilaseni välja.

Tagasiside andmine 3 min tunni lõpus

- Õpilaste tunnustamine. Kuidas saadi hakkama liikumisega põrkumist vältides, kiirete suunamuutuste ja pööretega, suudeti oma liikumist ja palli kontrollida.

Tunnikonspekt III kooliaste 9. klass

Tunni teema: integreeritud tund. Kergejõustik, kettaheite tutvustamine ja seostamine valsiga.

Tunni eesmärk: õpilased omandavad kettaheite jalgadetöö õige rütmi, oskavad seostada kettaheite jalgadetööd ja valsi põhisammu, on tunnetanud juurdeviivaid harjutusi valsi vastupäeva pööramise õppimiseks

Sissejuhatus 10 minutit

- Kogunemine, tunni ülesande teatamine. Arutelu: õpitud tantsusammude märkamise erinevate spordialade tehnikate puhul.
- Soojendusharjutused jalgadele ja õlavöäle.

Põhiosa 25 minutit

- Valsi põhisammu kordamine muusikata ja muusikaga.
- Kettaheite jalgadetöö rütmi tutvustamine ja võrdlemine valsi rütmiga.
- Kettaheite jalgadetöö demonstreerimine. Õpilased proovivad sooritada kettaheite jalgadetööd. Harjutamine.
- Edasijõudnud proovivad valsi põhisammu pööramist vastupäeva. Esmalt muusikata, siis koos muusikaga.

Lõpuosa 10 minutit

- Jõuharjutused kõhu- ja seljalihastele.
- Venitusharjutused, samal ajal arutelu teemal: mitmekülgsed liigutusvõimused.
- Kokkuvõtte tunnist.

Autoritest

Anu Sööt

on TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia tantsupeda-
googika lektor. Oma loengutes õpetab
tantsutudengitele/tulevastele tantsuõpetaja-
tele tantsudidaktikat, loovmängu, loovtantsu;
kureerib tantsuõpetaja praktikat. Laste ja
noortega töötamise kogemuseks on kümne-
aastane töö Viljandi Waldorfkooli liikumis-
õpetajana ning OMA Stúdio tantsuõpetajana.
On Eesti Tantsuhariduse Liidu juhatuse liige,
tantsu ja tantsulise liikumise ainekavade
üks autoritest.

Sille Kapper

on TLÜ koreograafia osakonna teadur ja eesti
tantsuga seotud ainete õppejõud ning TLÜ
EHI kultuuriuuringute doktorant. Üle 25 aasta
olnud rahvakunstiansambli Leigarid tantsija
ning tantsuõpetaja nii täiskasvanutele kui
lastele. On Eesti Rahvatantsu ja Rahvamuusika
Seltsi rahvatantsumentor, Eesti Tantsuhari-
duse Liidu volikogu liige, tantsu ja tantsulise
liikumise ainekavade üks autoritest.

Silvia Purje

on tantsuklubi Twist peatreener, klubi tegeleb
võistlustantsu ning seltskonnatantsu õpetu-
sega. Silvia Purje töötab tantsuõpetajana
Tallinna Reaalkoolis, Tallinna Inglise Kolledžis
ning Kohila Gümnaasiumis, on koolides tantsu
õpetanud alates 2000. aastast, tantsuõpetaja-
jana töötanud 18 aastat. On Eesti Tantsuspordi
Liidu elukutseliste alaliidu juhatuse liige, Eesti
Tantsuhariduse Liidu volikogu liige, tantsu ja
tantsulise liikumise ainekavade üks autoritest.

Tanel Keres

on tantsuklubi Mereng peatreener, töötanud
tantsuõpetaja ning võistlustantsu treenerina
13 aastat, kutseksamid sooritanud Eestis
ja Inglismaal. On Eesti Tantsuspordi Liidu
kutsekomisjoni esimees, Eesti Tantsuspordi
Liidu elukutseliste alaliidu juhatuse liige, Eesti
Tantsuhariduse Liidu volikogu liige, tantsu ja
tantsulise liikumise ainekavade üks autoritest.