

## RAHVATANTS (G1, G2, G3)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Koostaja(d)                           | Liina Viirsalu   |
| Eeltingimused osalemiseks             | Puuduvad   |
| Õppekorraldus, sh osalejate arv       | Kursus toimub läbi aasta 1 kord nädalas 1,5 tundi.<br>Osalejate arv 12 – 20 eelistatavalt noormehi ja neidusid võrdselt. |
| Vajalikud õppematerjalid ja –vahendid |  |
| Muu korralduslik info                 | Õppeaastas arvestatakse 2 kursust.   |

### Kursuse kirjeldus

Rahvatantsu valikkursuse kaudu omandab õpilane teadmisi eesti rahvatantsu tavade ja traditsioonide kohta. Õppija arendab kehateadlikkust läbi tantsimise ja tantsu jälgimise. Tantsutundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii kunstiline eneseväljendus, kunstilooming, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid.

Rahvatantsu valikkursus aitab arendada õppijas julgust, et suhelda ja olla avatud. Tantsides arendatakse õppija isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet, sallivust.

Rahvatantsu valikkursuse kaudu on õppija võimalus tunda end kultuurikandjana, saades teadmisi pärimuskultuurist. Samuti saavad õppijad tunda uuenduslikku muutumist kultuuritraditsioonis ning uusi ja ülemaailmseid kultuuriilminguid. Eesti ja maailma tantsukultuuri tutvustamisega arendatakse õppijate silmaringi.

### Õpitulemused

Kursusel osaleja:

- analüüsib ja täiendab oma tantsutehnilist baasi ning läheneb kehale anatoomiliselt korrektselt;
- tunneb eesti tantsu põhiliikumisi ja termineid, oskab neid kasutada ja eristada teiste rahvaste liikumistest;
- tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu.

- mõistab tantsija eetikat;
- mõistab rühma terviklikkuse ja iga liikme olulisust ning oskab töötada ühise eesmärgi nimel;
- tunneb tantsimisest rõõmu;
- hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust;
- suudab ise tantsu luua.

## Õppesisu

- Üldine liikumine ja keha koordineerimine.
- Jõu ja vastupidavuse treenimine.
- Eesti rahvatantsu põhisammustiku õppimine.
- Eesti pärimustantsud treeningu osana.
- Paariliste vahelise ja rühma usalduse ja ühtsuse kujundamine.
- Eesti autori- ja lavatantsude koreograafia omandamine.
- Tantsupidude repertuaari omandamine ja protsessis osalemine.
- Eesti rahvakultuurihoidmine ja edasiandmine esinemiste kujul.