



RAHVAKULTUURI
K E S K U S

RAHVATANTSUJUHTIDE SUVEKURSUS

25.- 28. juuli 2018

Voore Puhkekeskuses ja Voore Põhikoolis Jõgevamaal

Kolmapäev, 25. juuli

11.00 -12.00

12.00 -13.00 *puhkekeskus*

13.00

Saabumine, registreerimine, majutamine

LÕUNASÖÖK

Kursuse avamine

14.00-16.15 *kooli võimla*

Sissejuhatus treeningtundi ja treeningtund:

Tervisekeskne lähenemine rahvatantsule

Terviseriske ennetav füsiotöötlamine „rahvatantsujuhi REHA“

Kai Randrüüt

16.30-18.45 P *kooli saal*

Tantsuõpetus: Väandra labajalavalts (N)

Mari-Liis Kivioja

16.30-18.45 P *kooli võimla*

Treeningtund ja tantsuõpetus: Illos valts (noortele)

Kristiina Siig

19.00-20.00 *puhkekeskus*

ÕHTUSÖÖK

20.00 *puhkekeskuse*

konverentsisaal

Õhtune juturing: Hõbe Eestimaa põuest

Kohtumine ehtemeister Keiu Kullesega

Pilguheit 18.-19. saj. ehele, täpsemalt levinud ehtetüüpidest ja nende levikust, kandmisest rahvarõivaga

Saab tutvuda ka valmis ehetega ja soovi korral osta

Neljapäev, 26. juuli

7.30

8.00-9.00 *puhkekeskus*

9.00-10.30 *kooli võimla*

Äratus

HOMMIKUSÖÖK

Treeningtund: Terviseriske ennetav füsiotöötlamine

Kai Randrüüt

10.45-12.15 P *kooli saal*

Õpituba: Pärimustantsude seadmisest autorluse võtmes

Kristiina Siig

10.45-12.15 P *kooli võimla*

Õpituba: Väikelaste tantsuõpetus. Millest alustame?

Maie Orav

12.30-13.30 *puhkekeskus*

13.45-16.00 P *kooli võimla*

LÕUNASÖÖK

Treeningtund: Tantsija füüsilise arendamine ja kehakool

Aveli Asber

13.45-16.00 P *kooli saal*

Tantsuõpetus lastele: Vandersellid (2.-4 kl), Kandletegu (C)

Agne Kurrikoff-Herman

16.15-18.30 P *kooli saal*

Õpituba: Tantsimine Hiiu saarel

Helle-Mare Kõmmus

16.15-18.30 P *õppeklass*

Õpituba: Tantsukirjelduste koostamises ja lugemisest

Erika Põlendik

19.00-20.00 puhkekeskus **ÕHTUSÖÖK**
20.30 puhkekeskuse **Õhtune jututund:** Autorikaitsest ja autorikaitsetusest
konverentsisaal ERRS

Reede, 27. juuli

7.30 *Äratus*
8.00-9.00 **HOMMIKUSÖÖK**
9.00-10.30 *kooli võimla* **Treeningtund:** Terviseriske ennetav füsiövõimlemine
Kai Randrüüt, Allan Anniste
10.45-13.00 P *kooli võimla* **Treeningtund :** Tantsija füüsilise arendamine ja kehakool
Aveli Asber
10.45-12.15 P *kooli saal* **Treeningtund noortele:** Praktikult praktikule Uve Saar
13.00-14.00 puhkekeskus **LÖUNASÖÖK**
14.15-16.30 P *kooli võimla* **Erinevate tantsustiilide treeningtund ja tantsuõpetus**
Unelus (N) Elo Unt
14.15- 16.30 P *kooli saal* **Õpituba:** Tantsimine Hiiu saarel
Helle-Mare Kõmmus
16.40- 18.10 *õppeklass* **Õpituba:** Tantsukirjelduste koostamisest ja lugemisest
Erika Põlendik
18.20-19.20 puhkekeskus **ÕHTUSÖÖK**
19.30 puhkekeskuse **TERVITUSKONTSERT Tantsutallad**
konverentsisaal *Sünnipäevalaste õnnitlemine*

Laupäev, 28. juuli

I –algajad, II - edasijõudnud
7.30 *Äratus*
8.00 - 9.00 puhkekeskus **HOMMIKUSÖÖK**
9.00-10.30 P *kooli võimla* **Treeningtund:** I Erinevad rütmid ja matsud Paul Bobkov
9.00-10.30 P *kooli saal* **Tantsuõpetus:** *Harjutus labajalale* Elo Unt
10.45-13.00 P *kooli võimla* **Treeningtund:** II Erinevad rütmid ja matsud Paul Bobkov
10.45-13.00 P *kooli saal* **Treeningtund ja tantsuõpetus lastele:** *Minu velled (poistele)*
Tombi Toomas (5.-6. kl)
Helena-Mariana Reimann
13.10 Kursuse lõpetamine
13.20 puhkekeskus **LÖUNASÖÖK**
Kontsertmeister: Kaisa Laasik
Alternatiivtegevuseks pakume massaaži võimalust ja füsioterapeudi konsultatsioone

**Treeningtundideks kaasa võtta treeningriietus, aeroobikamatt ja sobilikud jalanõud
KOHTUMISENI!**