

Rahvatantsujuhtide suvekursus 2019

6.-9. august Olustvere mõisas ja maamajanduskoolis

Teisipäev, 6. august (P- paralleeltegevus)

- 11.00-12.00 saabumine, registreerimine (mõisas), majutus õpilaskodus
- 12.00-13.00 LÕUNASÖÖK (suur saal mõisas)
- 13.00-13.30 **suvekursuse avamine** (suur kaminasaal mõisas)
- 13.30-15.00 ringkäik giidi saatel mõisas ja ümbruskonnas
- 15.30-17.00 P **loeng-praktikum noorte juhendajatele** - [füsioterapeut Sirlil Hinn](#) (suur kaminasaal mõisas)
- 15.30-17.00 P **treeningtund: Ilma Adamsoni tantsuline treening I** (kooli saal)
- 17.15-18.45 P **loeng-praktikum senioride juhendajatele** - [füsioterapeut Sirlil Hinn](#) (suur kaminasaal mõisas)
- 17.00-18.50 P **Kätrin Järvisse tantsuõpetus segarühmadele:** Kätrin Järvisse tants „Mul pole mõisa“ (kooli saal)
- 19.00-19.30 ÕHTUSÖÖK (suur saal mõisas)
- 20.00-21.00 **NB!** Muudatus! KONTSEERT tantsurühmalt „Vabajalg“, juhendaja Vaike Rajaste (koht täpsustub)

Kolmapäev, 7. august (P- paralleeltegevus)

- 7.30-8.00 äratus, hommikvõimlemine
- 8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK (suur saal mõisas)
- 9.00-10.30 P **treeningtund: Ilma Adamsoni tantsuline treening II** (kooli saal)
- 9.00-10.00 P **tegevused meistrikodades I** (meekoda, leivakoda) registreerimine avapäeval
- 9.00-11.00 P **tegevused meistrikodades I** (klaas, keraamika) registreerimine avapäeval
- 11.00-12.30 **Lille Astra Arraste ja Anneli Arraste tantsuõpetus:** Mulgi tantsud ja laulumängud, seltskonnatantsud (võimla)
- 12.30-13.00 LÕUNASÖÖK (suur saal mõisas)
- 13.15-19.00 **õpiretk: väljasõit Heimtali** - muuseumi külastus, kohtumine Anu Rauaga tema talus (kahes rühmas, sõit ühise bussiga)
- 19.15-19.45 ÕHTUSÖÖK (suur saal mõisas)

19.45 -21.00 **vestlusring:** „Kuidas oskan läbipõlemist märgata ja vältida? Kuidas toita inspiratsiooni?“ juhhib näitleja ja psühholoogiadoktorant Loore Martma (**suur kaminasaal mõisas**)

Neljapäev, 8. august (P- paralleeltegevus)

7.30-8.00 äratus, hommikvõimlemine

8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK (suur saal mõisas)

9.15-10.45 P **Ülo Luhti õpituba: tantsu sõnum ja emotsioon** Pill ja Ülo Luhti tantsu „Reilender“ (segarühmale) põhjal (**kooli saal**)

9.15-10.15 P **tegevused meistririkodades II** (meekoda, leivakoda) registreerimine avapäeval

9.15-11.15 P **tegevused meistririkodades II** (klaas, keraamika) registreerimine avapäeval

12.00-12.45 LÕUNASÖÖK (suur saal mõisas)

13.00-14.30 P **eurütmia õpituba I:** tutvustus ja treening - Virgi Ojap (**kooli saal**)

13.00-15.00 P **Ene Jakobsoni tantsuõpetus lastele.** Ene Jakobsoni tantsud „Mäng“ 3.-4. kl ja „Lõbus polka“ 5.-6. kl (**võimla**)

15.15-16.45 P **eurütmia õpituba II:** tutvustus ja treening - Virgi Ojap (**kooli saal**)

15.15-16.45 P **Ilma Adamsoni tantsuõpetus naisrühmadele.** Ilma Adamsoni tants „Metsaveerel“ (naisrühmade kohustuslik tants Ilma Adamsoni tantsude võistutantsimisel) (**võimla**)

17.00-18.00 **infotund**

19.00 ÕHTUSÖÖK (suur saal mõisas)

20.00 **NB!** Muudatus! õhtune vestlusring: "**Minu arm**" **peegeldused** (**suur kaminasaal mõisas**)

Reede, 9. august

7.30-8.00 äratus, hommikvõimlemine

8.00-9.00 HOMMIKUSÖÖK (suur saal mõisas)

9.15-10.45 **seminar enesejuhtimisest:** „Minu rollid - kes mind juhib?“. Seminari viib läbi superviisor [Elo Paap](#) (**suur kaminasaal mõisas**)

11.00-12.30 **analüüs:** tantsupeo „Minu arm“ lavastuse korralduse ja sisu analüüs ekspertidelt – Kristiina Siig, [Tiit Ojasoo](#), jt (**suur kaminasaal mõisas**)

13.00 LÕUNASÖÖK, KOJUSÕIT

Kontsertmeister Kaisa Laasik

Treeningtundideks kaasa võtta treeningriietus ja sobilikud jalanõud.

Soovijatel on võimalik tellida massaaži ja käia ennast kosutamas Suure-Jaani tervistavas veekeskuses.

KOHTUMISENI OLUSTVERES!

NB! Programmi võib tulla muudatusi ning täiendusi.