

# TALLINNA HUVIKESKUS KULLO

## Tantsuansambel „Sõleke“

### I Üldosa

**Õppeaja kestvus:** 1-15 õppeaastat, vastavalt õpilase soovile

**Maht tundides:** 2-8 tundi nädalas olenevalt vanusest:

2 tunni korral 74 tundi õppeaastas

4 tunni korral 148 tundi õppeaastas

6 tunni korral 222 tundi õppeaastas

8 tunni korral 296 tundi õppeaastas

**Õppekeel:** eesti keel

**Õppevormid ja meetodid:** õppetunnid, vestlused, kontserdid, esinemised, treeninglaagrid, tantsufestivalid, konkursid, kontsertide- ja etenduste külastused, ühisüritused

**Vastuvõtutingimused:** vanus, eelnevalt täidetud avaldus, katsed või proovitund, individuaalne vestlus, huvi ja eelduste olemasolu

**Õppevaldkond:** üldkultuur

**Lisaained:** klassikalise tantsu tehnika

**Dokument lõpetamisel:** õppeaasta lõpus väljastatakse tunnistus, lõputunnistus õppemahu täitmisel IV astme lõpetamisel

### II Õppekava üldeesmärgid

Isiksuse arendamine huvialaga tegelemise kaudu.

Tantsuansambel “Sõleke” võimaldada tantsualast huviõpet nii poistele kui ka tüdrukutele.

Kujundab püsivat liikumisharjumust alates väikelastest kuni noorteni. Tantsukunst kasvatab lapsi esteetiliselt ja on üheks võimaluseks noore inimese füüsilise kujundamise. Põhineb vabal tahtel, arendab iseseisvust ja aktiivsust. Pakub lastele ja noortele eduelamusi ning tunnustust. Tants on paljudele olnud määrav ka elukutse valikul.

Tantsukunst on see, mis liikumise ja tantsu kaudu arendab tantsijates muusika- ja rütmitunnet ning emotsionaalsust. Tantsimine annab positiivsust ja arendab esinemisjulgust. Treening ja liikumine parandab rühivõitu ja arendab kehalisi võimeid. Õpetab eneseväljendusoskust ja kujundab isiksust. Esinemistel rikkalikult emotsioone ja eneseteostut. Väljaspool treeningtunde korraldatakse mitmeid huvitavaid ühistegemisi, mis on heaks suhtlemiskooliks. Tantsuansambli “Sõleke” treeningutes saadakse tugev kehaline koormus. Põhieesmärgiks on anda lastele ja noortele ilus rüht, hea kehakool, lavaline väljendusoskus ja tugev tantsutehnika ning esinemisjulgus.

Kõigile tantsijatele on eeskujuks Sõlekese kõrgeim tase – Esindusrühm.

### III Õppekava üldised õpitulemused

- Laps, noor tunneb rõõmu liikumisest ja tahab olla kehaliselt aktiivne.
- Väärtustab tantsimist ja rahvuskultuuri.
- On kultuurikandja. Tunneb pärimuskultuuri tantsu, laulu, muusikat.
- Tunnetab järjepidava treeningu vajadust.
- Oskab suhelda rühmakaaslastega.
- Laps, noor on aktiivne ja positiivne.
- Väärtustab terveid eluviise.
- Omab elus kindlaid eesmärke ja läbilöögivõimet.
- On pädev lihtsamaid õpioskusi teistele edastama.
- Omab esinemisjulgust.

- On heas füüsilises ja vaimses vormis.
- On omandanud kõrgel tasemel mitmekülgse tantsutehnika.
- Oskab mitmekülgset tantsurepertuaari.

#### **IV Õppekava aluspõhimõtted**

Õppekava on jagatud õpilaste vanuse järgi viieks astmeks:

Algaste – beebide ja mudilaste rühmad

I aste – eelkooliealised 4-7 aastaste rühmad

II aste – algkooliõpilaste rühmad

III aste – põhikooli õpilaste rühmad

IV aste – 9. klass ja gümnaasiumiõpilaste rühmad.

Õppetöö toimub üldjuhul rühmatööna.

Algajate tantsijatega alustatakse rütmikast, omandatakse lihtsamad sammud ja tantsukujundid. Algklasside õpilased alustavad klassikalise tantsu põhialuste õppimist. Edasi õpitakse karaktertantsu, seltskonnatantsu, ajaloolist tantsu ja kaasaegseid tantsustiile.

Loomulikult kuulub igas vanuses õpperühmade programmi eesti tants.

Lisaks praktilisele osale kuuluvad õppetundidesse vestlused eesti folkloorist ja tänapäeva tantsust, tantsukunsti- ja kostüümiajaloo. Vestlused suhtlemisest, tervisest, käitumiskultuurist ja liiklusohutusest. Püsivalt arendame laste- ja noorte loovust. Tähtis osa on ka tantsulisel improvisatsioonil. Õpitakse muusika kuulamist ja rütmi tunnetamist, samuti lavagrimeerimise tehnikat. Vaadatakse õppevideosid, tantsuetendusi ja kontserte. Traditsiooniline on koostöö lastevanematega.

#### **V Hindamine/tagasisidestamine**

Esmane hinnangu andmine toimub tunni käigus, kus õpetaja annab sõnaliselt kiitust hea soorituse eest rühmale või üksiktantsijale. Tunni lõpus alati vähemalt mõned sõnad tunni kordaminekust. Vajadusel saab tantsija tagasisidet ka individuaalselt.

Tantsijate osalemine kontsertidel on hea tagasiside lastevanematele lapse arengu ja oskuste kohta ning annab võimaluse ka õpetajale paremini näha tantsija arengut. Kontserdi ja esinemisejärgselt toimub arutelu, võimalusel kontserdi video vaatamine. Lastevanematele antakse tagasisidet, kas kontserdi järgselt või õppeaasta lõpus.

Soovime anda tagasisidet, mis on motiveeriv nii tantsijale kui ka lapsevanemale.

Gümnaasiumilõpetajad saavad lõputunnistuse. Tantsuansambli „Sõleke“ lõpetamisel on kevadkontserdi kavas eriline rõhk lõpetajate esinemisel.

Sõleke tantsukoolituse lõpetamisel saavad lõpetajad Tallinna Huvikeskuse „Kullo“ tänukirja, tänatakse ka lõpetajate vanemaid. Parimad tantsijad saavad kiituskirja.

Õppetöö jätkuks on igasuvine treeninglaager Karepal.

#### **Algaste (1-4 aastased)**

##### **Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid**

Õppe- ja kasvatustöö lähtub laste eakohasusest, liikumisvõimest ja vajadusest.

Eesmärgiks on:

- Laste liikuvuse ja musikaalsuse arendamine.
- Laste sotsiaalsuse arendamine.
- Ettevalmistus püsivateks tantsuõpinguteks.

##### **Õppetöö sisu**

1-2 aastaste tund toimub koos vanemaga, 2,5-4 aastased on tunnis iseseisvalt.

Õppetundide sisu:

- Muusika kuulamine ja rütmi löömine kätega või rütmipilliga.
- Laulud ja laulumängud koos liigutuste ja lauluga.
- Harjutused lihaste ja luustiku tugevdamiseks, algul koos lapsevanemaga.
- Painduvusharjutused, liikuvuse arendamine.
- Lihtsad laste pärimustantsud.
- Liikumise seaded lastelauludele.
- Ettevalmistus võimlemispeoks.

#### Oodatavad õpitulemused

- Laps tunneb rõõmu liikumisest.
- Oskab suhelda rühmakaaslastega.
- Laps on pädev mängima lihtsaid mänge.
- Käsitseb erinevaid rütmipille ja tantsuvahendeid.
- Tunneb rõõmu laulmisest ja koostegemisest.

#### I vanuseaste (4-7 aastased)

##### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

Õppe- ja kasvatustöö lähtub laste vanusest, liikumisvõimetest ja -vajadusest.

Eesmärgiks on:

- Rühmatöö harjumise kujundamine.
- Luua positiivne häälestus liikumistegevusele, tantsimisele ja mängimisele.
- Omandada oskusi pärimuskultuurist: tantsust, laulust, tavadest ja rahvarõivastest.
- Rütmitunde ja muusikalise kuulmise arendamine.
- Loovuse arendamine.
- Tantsuoskuste arendamine.
- Esinemisjulguse kasvatamine.

##### Õppetöö sisu

Jrk	Teema	Tunde	Teoreetilisi	Praktilisi
1.	Rütmika Muusika ja rütmi kuulamine Liikumised muusika rütmi ja dünaamika järgi Erinevad kõnni- ja jooksusammud Harjutused kätele	32	2	30
2.	Üldfüüsiline treening Painduvusharjutused põrandal Hüpped ja hüpakud Harjutused jalgadel (sirutused, kõverdused, tõsted)	30	-	30
3.	Eesti tants Lihtsamad põhisammud (galopisamm, madalhüpaksamm) Erinevad tantsuvõtted (eest-ristvõte, süldvõte, käevang, käed-kätes) Lihtsamad tantsujoonised (ring, viirg, kolonn) Pärimustantsud	40	4	36
4.	Tantsude õppimine ja esinemised	50	4	44

Kokku: 152 tundi

## Oodatavad õpitulemused

- Oskus kuulata muusikat ja selle rütmi. Liikuda vastavalt muusika rütmile.
- Käteplaksud, rõhksammud.
- Erinevate tegevuste jäljendamine liikumisega.
- Loomade liikumise jäljendamine.
- Eesti tantsu lihtsamate põhisammude ja tantsude omandamine.
- Painduvuse ja liikuvuse areng.
- Laps on pädev tantsurühma tegevuseks.
- Laps tunnetab oma liikumisoskust.
- Oskab suhelda rühmakaaslastega.
- Oskab tantsida paaris ja rühmaga.
- Oskab mitmeid tantse.
- Laps on pädev rühmaga tantsima ja mängima.

## II vanuseaste (I-IV klassi õpilased)

### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- Õpetada kuulama muusikat ja tunnetama rütmi.
- Liikuma vastavalt muusika rütmile ja dünaamikale.
- Kehakooli põhialuste omandamine.
- Lihtsamate eesti tantsu põhisammude ja tantsuvõtete omandamine.
- Klassiklise tantsu põhialuste õppimine.
- Tantsupeo repertuaari omandamine.
- Tantsude õppimine.
- Erinevate rahvaste tantsuliikumiste õppimine.
- Poiste ja tüdrukute omavahelise suhtlemise kujundamine.
- Aktiivse eluhoiaku kujundamine.
- Koordinatsiooni arendamine.

### Õppetöö sisu

Jrk	Teema	Tunde	Teoreetilisi	Praktilisi
1.	Rütmika Oskus liikuda vastavalt muusikale: kõnd, jooks, galopp hüpped ja hüpakud, plaksud (dünaamika, tempo, meeleolu) Pea ja õlavöö harjutused Jalgade ja käte harjutused Painduvusharjutused Tantsulised liikumised	30		30
2.	Eesti rahvatants Lihtsamate eesti rahvatantsu põhisammude omandamine Käte asendid ja tantsuvõtted Tuntumad tantsujoonised Tutvumine pärimustantsudega Uusloominguliste tantsude õppimine	50	10	40
3.	Klassikaline tants Jalgade positsioonid Käte positsioonid Plied	44	4	40

	Battement tendus			
	Battement tendus jete			
	Hüpped (saute)			
	Tour's			
4.	Karaktertants	36	4	32
	Erinevate rahvaste tantsuelemendid (läti, leedu, tsehhi, rumeenia, saksa)			
	Lihtsamad liikumised ja etüüdid			
5.	Ettevalmistus tantsupeoks	68	8	60
	Vajaliku repertuaari õppimine			
	Loovuse arendamine			
				Kokku : 228 tundi

### Oodatavad õpitulemused

- Osata ühendada muusikat liikumisega, rütmiliselt liikuda vastavalt muusikale.
- Eesti lastetantsude õppimine..
- Erinevate rahvaste tantsuliikumiste, nende rahvusliku omapära ja karakteri tundmine.
- Tantsupeo repertuaari omandamine.
- Tunneb oma võimeid ja omab huvi tantsu vastu.
- Oskab suhelda rühmakaaslastega, väärtustab rühmakaaslasti.
- Väärtustab liikumist ja tantsimist.
- Saab aru vajadusest pidevalt treeningutest osa võtta.
- On loov, aktiivne ja positiivne.

### III vanuseaste (V-IX klassi õpilased)

#### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- Koordinatsiooni ja tantsuoskuse arendamine.
- Rahvatantsu põhisammude omandamine.
- Tantsukunsti ja liikumise väärtustamine.
- Seltskonna tantsu põhialuste õppimine.
- Adekvaatse enesehinnangu kujundamine.
- Tervislike eluviiside väärtustamine.
- Esinemisoskuse ja eneseväljenduse kujundamine.
- Noortevaheliste suhete kujundamine.
- Tantsurepertuaari omandamine.
- Rahvarõivaste tundmine ja kandmisoskus.

#### Õppetöö sisu

Jrk	Teema	Tunde	Teoreetilisi	Praktilisi
1.	Klassikaline tants	50	8	42
	Port de bras			
	Rond de jamb par terre			
	Grand plie, relleve			
	Sur le cou de pied			
	Battement frappe			
	Grand battement jete			
	Relleve temps			
	Allegro ja adagio			

Harjutusi õpitakse tugipuu ääres ja saali keskel.

2.	Eesti tants Eesti tantsu põhisammud Erinevad tantsuvõtted Keerulisemad tantsujoonised Tantsusammude kombinatsioonid Tantsurepertuaari omandamine	60	10	50
3.	Karakteritants Harjutused stange ääres (plie, relleve, Battement tendu, jete, harjutus puusale, nõõrike) Harjutused ja etüüdid saali keskel Tantsukombinatsioonid erinevates karakterites Erinevate rahvaste tantsud (moldaavia, ukraina, vene)	30	8	32
4.	Seltskonnatants Aeglane valss Rumba Jive Valss	20		20
5.	Kaasaegsed tantsustiilid Erinevad tantsuliikumised Tantsurepertuaari omandamine Showwtants	30		30
6.	Esinemised, ettevalmistus tantsupeoks, tantsud	18		18
		Kokku: 280 tundi		

#### Oodatavad õpitulemused

- Klassikalise tantsu põhialuste omandamine.
- Oskab eesti tantsu vajalikke põhisamme.
- On omandanud uusi eesti lavatantse.
- Tunneb karakteritantsu treeningharjutusi stange ääres.
- Omab teadmisi erinevate rahvaste rahvusliku omapärasest ja tunneb tantse.
- Tunneb seltskonnatantsude lihtsamaid samme.
- Tunneb erinevaid kaasaegseid tantsustiile.
- Oskab erinevat tantsurepertuaari.
- On adekvaatse enesehinnanguga.
- Oskab väärtustada liikumist ja tantsu.
- Oskab väärtustada esinemisi ja oma oskuste demonstreerimist.
- Väga hea suhtleja rühmas ja kollektiivis. Ka poisid-tüdrukud omavahel.
- Pädev korraldama üritusi ansambლისseselt ja ka oma koolis.

#### IV vanuseaste – stuudiorühmad (gümnaasiumiõpilased)

##### Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid

- Noore inimese kujundamine läbi kehalise treeningu.
- Treeninguharjumuste jätkuv kujundamine.
- Erinevate karakterite tundmaõppimine.
- Erinevate tantsustiilide tundmaõppimine.
- Tantsulise improvisatsiooni arendamine.
- Sotsiaalsuse kujundamine.
- Positiivsuse ja kõrge enesehinnangu kujundamine.

- Kontserdiprogrammide omandamine.
- Tantsuetendusteks valmistumine.
- Tervete eluviiside kujundamine.
- Rahvarõivaste tundmine ja kandmisoskus.
- Ürituste juhtimis ja korraldamisoskuste kujunemine.
- Arendada õpilastes oskust nooremaid tantsijaid juhendada.

### Õppetöö sisu

Jrk	Teema	Tunde	Teoreetilisi	Praktilisi
1.	Klassikaline tants Klassikalise tantsu põhiliikumiste omandamine stange ääres Harjutused saali keskel Adagio Allegro Tour's	40	6	34
2.	Ajalooline tants Polonees Valss Menuett Mazurka Pavana	20	5	15
3.	Seltskonnatants Aeglane valss Samba Cha-cha Jive Tango	20	5	15
4.	Eesti rahvatants Uute eesti lavatantsude õppimine	50	10	40
5.	Karakteritants Karakteritantsu treeningharjutused stange ääres Erinevate rahvaste tantsuliikumised ja etüüdid Mustlastants, ungari tants, hispaania tants	30	10	20
6.	Temaatilised tantsud ja kaasaegne tants Kaasaegne tants Temaatilised tantsud Tantsud kaasaegsele muusikale Showtants	40	10	30
7.	Ettevalmistus tantsupidudeks Repertuaari omandamine Osalemise ülevaatusel	40	8	32
8.	Ettevalmistus tantsuetendusteks	50	5	45
9.	Erinevad vestlused, koolitused	14	10	4
			Kokku: 304 tundi	

### Oodatavad õpitulemused

- On omandanud klassikalise tantsu põhialused.
- Tunneb ajaloolisi tantse.
- Oskab eesti tantsude repertuaari.

- Omab teadmisi ja oskusi seltskonnatantsudest.
- Tunneb karakteritantsu treeningharjutusi ja erinevate rahvaste omapära ning rahvatantse.
- Oskab erinevaid tantsukompositsioone.
- Teab tantsupidudeks vajalikku repertuaari.
- Oskab kontsertideks ja etendusteks vajalikku repertuaari.
- Väärtustab terveid eluviise.
- Tunneb oma võimeid.
- On pädev kaasa lööma mistahes teises tantsukollektiivis.
- On võimeline jätkama õpinguid tantskoolides.
- Omab positiivset ja kõrget enesehinnangut.
- Omab elus kindlaid eesmärke ja läbilöögivõimet.
- Oskab esineda ja korraldada Sõlekese ning vajadusel ka kooliüritusi.
- On pädev lihtsamaid õpitud oskusi teistele edasi õpetama.