

VASALEMMA KUNSTIDE KOOLI TANTSUKLASSI ÕPPEKAVA.

EESMÄRK

Tantsuõpetuse kaudu omandab õpilane esmased teadmised mitmesugustest liikumisvormidest ja erinevatest tantsustiilidest ning kogeb tantsuõpetusega kaasnevat esteetilist ja kunstilist kasvatust. Tantsuõpetuse keskseks ülesandeks on toetada õpilaste ealist arengut aktiivse õppe kaudu, mõjutades keha ja vaimu harmoonilist arengut, kujundades õpilase tervislikke eluviise mis tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust, tantsuoskuse omandamist ja tantsimise kogemust.

ÕPPEPROTSESS

1. Õppida tundma oma keha.
2. Arendada rütmitunnet.
3. Rühmatöö kaudu õppida sotsiaalseid oskusi.
4. Kujundada esinemis-, võistlus- ja käitumiskultuuri.
5. Lihastetundmaõppimisharjutused (pingutus-, lõdvestus-, venitusemeetoditega).
6. Koordinaatsiooni, tasakaalu, painduvust, rütmilisust, vastupidavust arendavad mängud ja harjutused.
7. Loovust arendavad mängud ja liikumised.
8. Õppida erinevate tantsustiilide põhiliikumisi.
9. Ruumitunnetuse arendamine üksikult ja rühmas (tasapinnad, kujud, kuundid).

TANTSUKLASSI ÕPPEKORRALDUS

1. Õppeprotsessi kirjeldatakse astmeti:

Eelkool (STUUDIO) 0 kl.	1.- 3. õppeaastat;
Põhikool	Noorem aste, 1.- 3. õppeaastani, Vanem aste, 4.- 7. õppeaastani;

Õppeaasta kestab 35 õppenädalad.

Õppevaheajad 2007/2008 õp.aastal:	sügisene	27.10. – 04.11. 2007.a.
	talvine	22.12. – 06.01.2008.a.
	kevadene	15.03. – 23.03.2008.a.

HINDAMINE

Õpilane peab teadma mida hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid. Koolis on **5-palline** hindedüsteem. Õpilased hinnatakse **2 korda aastas**: sügis- ja kevadsemestris.

TANTSUKLASSI TUNNIPLAAN

Õppeained	Eelkool			Põhikool						
	I õp/a.	II õp/a.	III õp/a.	I Õp/a.	II Õp/a.	III Õp/a.	IV Õp/a.	V Õp/a.	VI Õp/a.	VII Õp/a.
Klassikaline tants				2	2	2	2	2	2	2
Karakter tants				1	1	1	1	1	1	1
Kaasaegne tants				1	1	1	1	1	1	1
Placement	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Rütmika				1	1	1	1	1		
Tantsu ajalugu	1	2	2	1	1					

EELKOOL (STUUDIO)

1. Harjutused jalatallade tugevdamiseks.
 2. Harjutused kõhu- ja seljalihaste tugevdamiseks.
 3. Õige kehahoiaku omandamine.
 3. Harjutused õlalihaste tugevdamiseks.
 4. Harjutused reielihaste ja puusapiirkonna tugevdamiseks.
 5. Venitusharjutused.
 6. Tantsuline liikumine 4-6 - aastasele, mis sisaldab loovtantsu ja karaktertantsu elemente.
 8. Rütmika: kehatunnetust ja placement'i arendavad harjutused põrandal ja püsti saali keskel.
 9. Tasakaalu harjutused.
 10. Kõnni ja jooksvormid, hüpped, hüplemised, painutused, kallutused
- Harjutused tehakse saali keskel, diagonaalis ja põrandal.

1. KLASS.

Klassikaline tants.

Algõpetus - klassikalise kehahoiaku, jalgade ja käte positsioonide, elementaarse koordinatsiooni omandamine.

Harjutused tugipuu ääres.

Algselt omandatakse elemendid näoga toe poole seistes.

Jalgade väljapoolsuse tagamiseks õpitakse esmalt käik suunaga küljele, siis suunaga ette ja taha.

Kehahoiak.

Jalgade positsioonid.

I, II, III, V ja viimasena IV.

Käte positsioonid.

I, III ja viimasena II.

Demi-plié.

I, II, III, V ja IV.

Battements tendus I pos.

Battements tendus demi-plié'ga I pos.

Passé par terre I pos. ette-taha.

Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Pas polka.

Battements tendus V pos.

Battements tendus V pos demi-plié'ga.

Rond de jambe par terre.

Battements tendus jetés I ja V pos.

Battements tendus pour le pied

kannaga maha II pos.

demi-plié'sse II pos.

Relevé lent 45°.

Battements tendus jetés piques.

Jala asend sur le cou-de-pied.

Battements frappés.
Relevé tõus poolvarvastele.
sirgetel jalgadel
eelneva demi-plié'ga
lõpuga demi-plié'sse. Allegro (ehk «hüpped»)
Temps levé I, II ja V pos.
Changement de pieds.
Échappé II pos.
Keha painutus taha ja küljele.
Petits battements sur le con-de-pied.
Battements fondus.
Grand plié I, II, III, V ja IV pos. (ühe käega toest hoides).
Rond de jambe par terre plié's tugijalal.
Battements retirés.
Battements relevés lents 90°.
Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
Battements développés.
Grands battements jetés.
Pas polka.

Harjutused saali keskel: harjutused samad, mis toe ääres - nii en face kui épaulement ilma poolvarvastele tõusuta.

2. KLASS.

Samad harjutused. Kiirema tempo kasutamine.

Épaulement croisé ja effacé IV ja V pos.

Poosid croisée, effacée ja ecartée kätega suurtes ja väikestes poosides, ette ja taha, varbaotsaga pörandal.

I, II ja III arabesques (varbaots pörandal).

Port de bras I, II ja III.

Pas de bourrée (näoga toe poole).

IV arabesque (varbaots pörandal).

Elementaarne adagio läbivõetud poosides - croisée, effacée, attitude, arabesque, développé ja relevé lent 90°.

Pas de bourrée en dehors et en dedans.

Allegro (hüpped)

Assemblé küljele, ette, taha.

Échappé IV pos. croisée ja effacée.

Pas balancé.

Pas jeté.

Sissonne simple.

Pas glissade küljele, ette, taha.

Sissonne fermée küljele, ette, taha.

Sissonne ouverte küljele, ette, taha.

3. KLASS.

Samad harjutused, mis oli 1. ja 2. klassis.

Harjutuste sooritamine poolvarvastel. Kiirema tempo kasutamine.

Harjutused tugipuu ääres

Poolpöörded ja täispööre V pos. kahel jalal, poolvarvastel en dehor ja en dedan.

Flic-flac en face.

Rond de jambe en l'air poolvarvastel.

Tombé kohapeal V-sse positsiooni ja coupé tugijala poolvarbale.

Battements soutenus tõusuga poolvarvastele kõikides suundades ja poosides croisée, effacée ja écartée - põrandal ja 45°.

Préparation tuurideks V pos.

Préparation tuurideks II pos. Battements double frapés.

Préparation tuurideks temps releve en dehors et en dedans.

Harjutused saali keskel

Kõik tugipuu ääres sooritatu esitatakse poolvarvastel.

Väike adagio - demi-plié, grand-plié, battements développés, relevé lent 90°, preparation tuurideks II, IV ja V pos.

Battements tendus ja battements jetés en tournant en dehor et en dedans.

Poosid écartée ja IV arabesque.

Port de bras V ja VI.

Pas de bourrée ballotté croisée ja effacée - varbaotsaga põrandal ja 45°.

Pas de bourrée dessus - dessous.

Glissade en tournant.

Adagio - pas de bourrée, port de bras.

Tours II-st, V-st ja IV-st positsioonist.

Pas couru.

Allegro.

Temps levé ühel jalal (koos sissonnes simples ja väike jeté).

Pas glissade.

Sissonne fermée poosides.

Balancé.

Pas de basque.

Pas emboté 45°.

Sissonne tombée.

Pas ballonné liikudes poosides.

Petit pas de chat.

Changement de pieds en tournant (1/2 ja 1/4 pööretega).

Pas chassé kõikides suundades ja poosides.

4. KLASS.

Tasakaalu kinnitamine. Keha ja käte plastika arendamine. Grand tours algõpetus. Suurte hüpete algõpetus.

Harjutused tugipuu ääres

Harjutuste ülesehituse kombineerimine.

Poolpöörded ühel jalal.

Flic-flac en tournant.

Double assemblé.

Poolpööre poolvarvastel, sirgel tugijalal, töötav jalg 45° ees (pöördega toe poole), töötav jalg 45° taga (pöördega toest ära).

Développé ballotté.

Port de bras IV.

Grand battements läbi kiire développé (pehmed battements).

Grand temps relevé en dehors et en dedans. Tuuride ja bateeringute algõpetus. Kiirema tempo kasutamine.

Harjutused saali keskel

Port de bras IV.

Temps lié par terre.

Battements tendus. Battements tendus jetés. Rond de jambe par terre - 1/4 ja 1/2 pöõretega en dehors et en dedans.

Tours lents ? la secondé suurtes poosides en dehors et en dedans.

Tours sur le con-de-pied ja tire-bouchon grand pliést.

Pas de bourrée en tournant en dehors et en dedans. Échappé battu.

Allegro

Pas échappé. Assemblé en tournant (alul 1/4 pöõret).

Pas chassé.

Pas jeté fermé küljele. Elementaarne harjutuste sooritamine en tournante. Tuuride ja bateeringute algõpetus.

Grand sissonné ouverte.

Pas assemblé battu.

Entrechat - trois. Échappé battu.

Royale.

Entrechat - quatre

Pas échappé II pos. en tournant.

Coupé - ballonné.

Jeté fondu.

Glissade en tournant.

Préparation tours V pos. en dehors et en dedans.

Pas de bourrée de suivi.

Changement de pieds.

Tours sur le cou-de-pied V pos.

5. - 6. KLASS.

Eri hoovõttudega hüpete õppimine. Kombinatsioonilise ülesehituse keerulisus. Arvuline näitaja tuurides. Tempo kiirenemine. Suuremate katkete kasutamine.

Harjutused tugipuu ääres

Eelmistel õppeaastatel omandatu esitatakse kahe tuuriga V ja II positsioonist ja temps relevé tours lõpuga suurde poosi. 1/4, 1/8, 1/16 kasutamine tendu'st kuni grands battements jetés'ini.

Grands battements jetés passé 90° ette ja taha.

Flic-flac en tournant suurest poosist suurde poosi en dehors et en dedans.

Port de bras jalaga 90° ees või taga, poolvarvastel.

Grands battements jetés balancé.

Harjutused saali keskel

Kõik omandatu sooritatakse en tournante -

- battements frappés;
- double frappés;
- battements fondus;
- petits battements;
- rond de jambe en l'air.

Battements divisés en quatre - en dehors et en dedans - eest ja tagant.

Tours sur le cou-de-pied II, IV, V pos. en dehors et en dedans - kaks pööret.

Tours sur le cou-de-pied tire - bouchon grand plié'st I, II, V pos. en dehors et en dedans.

Tours la seconde II pos.

Tours IV pos. kõikides suurtes poosides.

Grand fouette effacée eest ja tagant en dehors et en dedans.

Italia fouette.

Tours sur le cou-de-pied lõpetusega suurde poosi.

Battements divisés poolpöördega.

Grand fouetté - attitude, I, II, III arabesque.

Tours chainés (kaheksa pööret).

Tours en l'air

Allegro

Kõik eelnevatel aastatel omandatu sooritatakse bateeringuga.

Pas failli.

Brisée.

Brisée dessus - dessous.

Grand assemble (coupé sammust, glissade, sissonne tombé, développé croisée'st).

Grand jeté attitude croisée, III arabesque.

Jeté passé effacée ja croisée 45° ja 90°.

Sissonne simple en tournante.

Rond de jambe en l'air sauté.

Cabriole 45° (sissonne ouverte, coupé, sissonne tombée, glissade, samm, coupé).

Pas ballotté.

Emboité en tournante.

Jeté en tournant.

Grand jeté attitude croisée, effacée, I, II, III arabesque - pas couru glissade, pas de bourrée, sissonne tombée - coupé.

Grand assemble en tournant.

Saut de basque.

Tours chainés diagonaalis effacée.

Royale

7. KLASS.

Klassikalise tantsu põhiliikumiste täiustamine. Tantsuliste kombinatsioonide lähtumine muusikalisest materjalist. Individuaalsuse väljaarendamine.

Harjutused tugipuu ääres

Harjutuste sooritamine kiiremas tempos.

Harjutused saali keskel

Suures adagio's hüpete kasutamine, grand tours kasutamine adagio's, sur le cou-de-pied tours suurtest poosidest.

Port de bras suurtes poosides.

Tours suurtes poosides grand plié'st I, II, IV ja V pos. en dehors et en dedans.

Flic-flac en tournant suurtest poosidest suurde poosi en dehors et en dedans.

Grand fouetté en tournant en dedans I, II, III, IV arabesque, attitude.

Renversé en dehors et en dedans.

Tours chaîné diagonaalis.

Allegro (ehk «hüpped»)

Pas soubresaut.

Grand pas balloté.

Grand pas de chat.

Grand fouetté sauté I, II, III arabesques ja attitude.

Pas cabriole fermé 45° küljele.

Grand pas de basque.

Grand rond de jambe en l'air sauté.

Grand jeté passé küljele - lõpuga III arabesque'is, attitude, croisée ja effacée ette.

Grand cabriole (samm coupé, glissade ja sissonne tombée abil).

Saut de basque.

Jete entrelacé.

Pas de chat.

Grand assemblé - entrechat-six de volé.

Grand fouetté en tournant I ja IV arabesques.

Tantsuliste kombinatsioonide kasutamine.

0. - 7. KLASSI PLACEMENT

Tunni ülesehitus: kehatunnetust ja placement'i arendavad harjutused põrandal ja püsti saali keskel.

3. - 7. KLASSI KARAKTERTANTS

Karaktertantsualused.

Harjutused tugipuu ääres, diagonaalis, saali keskel.

Vene tants, eesti rahvatants, ungari rahvatants jt.

3.- 7. KLASSI TANTSU AJALUGU

Tantsuajalugu muinasaegadest kuni praeguse ajani.

Erinevate tantsustiilidega tutvustus. Video läbivaatus.

Maailma teatrite ja tantsutruppidega tutvustus.

Iseseisvus töö (referaatide kirjutamine).

