

EESTI VÕISTLUSTANTSU LIIDU
treeneritele kutsekvalifikatsiooni omistamise
ÕPPEKAVA

TREENER I, II ja TREENER III ASTE

TREENER I ja II ASTE
BAASKURSUS

Vastavalt EVTL treeneritele kutsekvalifikatsiooni omistamise korrale peavad nii I astme kui ka II astme esmased taotlejad sooritama baaseksamid ST- ja LA-tantsudes s.o. mõlema astme esmased taotlejad peavad eelnevalt läbima eriala baaskursuse ettevalmistusmahuga 80 tundi, millest moodustab teoreetiline osa 40 tundi ja praktiline osa 40 tundi.

EESMÄRGID

- tutvustada esmastele taotlejatele nii ST-tantsude kui ka LA-tantsude põhialuseid ja põhielemente
- õpetada esmastele taotlejatele nii ST-tantsudes kui ka LA-tantsudes miinimumkompleks figuure, millest on võimalik moodustada tantsijatele võistluskava algajatele ja E- ja D-klassi paaridele
- baaskursuse figuuride rahvusvaheliselt tunnustatud metoodika alusel esitamine peab võimaldama esmasel taotlejal töö käigus lihtsalt omandada III astme figuurid
- et esmane taotleja valdaks võistlustantsu spetsiifilist terminoloogiat ja oskaks seda treeningtundides kasutada
- et esmane taotleja oleks võimeline läbi viima treeningtunde algajate
- et esmane taotleja oleks võimeline planeerima ja juhendama treeningtunde E- ja D-klassi paaridele

TEEMAD

	<u>teoreetiline</u>	<u>praktiline</u>
1. ST-tantsude põhialused	1	1
2. ST-tantsude põhielemendid	2	1
3. Aeglase valsi figuurid	4	5
4. Quickstepi figuurid	4	4
5. Tango figuurid	4	5
6. Valsi figuurid	1	1
7. LA-tantsude põhialused	1	1
8. La-tantsude põhielemendid	2	1
9. Rumba figuurid	6	6
10. Samba figuurid	6	6
11. Cha Cha Cha figuurid	5	5
12. Jive figuurid	4	4

TREENER III ASTE

Vastavalt EVTL treeneritele kutsekvalifikatsiooni omistamise korrale peavad III astme taotlejad sooritama eriala eksamid ST- ja LA-tantsudes, mis on võrdväärsed Rahvusvahelise Tantsuõpetajate Assotsiatsiooni (IDTA) Associate-astme eksamitega ST- ja LA-tantsudes ning peavad eelnevalt läbima kursuse ettevalmistusmahuga 150 tundi, millest moodustab teoreetiline osa 75 tundi ja praktiline osa 75 tundi. Nimetatud kursus haarab ka baaskursusel läbitud materjali mahus 80 tundi. Eksamil tuleb teada kogu kursuse materjali mahus 150 tundi.

EESMÄRGID

- süvendada baaskursuse figuuride teoreetilist tundmist ja esitamise praktilist oskust
- laiendada kõikides baaskursuse tantsudes tuntavate figuuride arvu
- tuua sisse uued tantsud: fokstrot ja paso doble, viies sellega tantsude arvu rahvusvaheliselt tunnustatud tasemele
- et taotleja tunneks suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid
- et taotleja tunneks treeningu meetodeid

TEEMAD

	<u>teoreetiline</u>	<u>praktiline</u>
1. Baaskursuse programm	40	40
2. Aeglase valsi figuurid	4	4
3. Quickstepi figuurid	4	4
4. Tango figuurid	5	5
5. Fokstroti figuurid	8	8
6. Rumba figuurid	2	2
7. Samba figuurid	2	2
8. Cha Cha Cha figuurid	2	2
9. Paso Doble figuurid	7	7
10. Jive figuurid	1	1

I ja II aste (Baaskursus)	Figure kokku: 72	s.h. ST-tantsud 28
		LA-tantsud 44
III aste	Figure kokku: 126	s.h. ST-tantsud 55 (uusi 27)
		LA-tantsud 71 (uusi 27)

TREENER I ja II ASTE

BAASKURSUS: tantsud ja figuurid

ST- tantsud

AEGLANE VALSS

1. RF Closed Change
2. LF Closed Change
3. Natural Turn
4. Reverse Turn
5. Natural Spin Turn
6. Whisk
7. Chasse from PP
8. Hesitation Change

QUICKSTEP

1. Quarter Turn to Right
2. Natural Turn
3. Progressive Chasse
4. Natural Spin Turn
5. Natural Pivot Turn
6. Chasse Reverse Turn
7. Forward Lock Step
8. Backward Lock Step
9. Running Finish

TANGO

1. Progressive Side Step
2. Progressive Link
3. Closed Promenade
4. Rock on Left Foot
5. Back Corte
6. Open Reverse Turn, Lady in Line, Closed Finish
7. Natural Rock Turn
8. Natural Promenade Turn

VALSS

1. Natural Turn
2. Reverse Turn
3. Forward Changes

LA-tantsud

RUMBA

1. Basic Movement
2. Fan
3. Alemana
4. Hockey Stick
5. Open Hip Twist
6. Check from Open CPP (New York)
7. Check from Open PP (New York)
8. Hand to Hand
9. Spot Turn to R
10. Spot Turn to L
11. Underarm Turn to R
12. Underarm Turn to L

SAMBA

1. Natural Basic Movement
2. Reverse Basic Movement
3. Progressive Basic
4. Samba Whisks to R and L
5. Lady's Volta Spot Turn to R
6. Lady's Volta Spot Turn to L
7. Stationary Samba Walk
8. Promenade Samba Walk
9. Side Samba Walk
10. Reverse Turn
11. Travelling Bota Fogos

CHA CHA CHA

1. Time step
2. Close Basic
3. Fan
4. Alemana
5. Hockey Stick
6. Open Hip Twist
7. Check from Open CPP (New York)
8. Check from Open PP (New York)
9. Hand to Hand
10. Spot Turn to R
11. Spot Turn to L
12. Underarm Turn to R
13. Underarm Turn to L

JIVE

1. Basic in Place
2. Basic in Fallaway
3. Change of Place R to L
4. Change of Place L to R
5. Link
6. American Spin
7. Promenade Walks – slow

8. Change of Hands Behind Back
TREENER III ASTE

Tantsud ja figuurid

ST-tantsud

AEGLANE VALSS

- 1.-8. Baaskursuse figuurid 1.-8.
9. Reverse Corte
10. Back Whisk
11. Outside Change
12. Progressive Chasse to Right
13. Weave in Waltz Time
14. Reverse Pivot

QUICKSTEP

- 1.-9. Baaskursuse figuurid 1.-9.
10. Natural Turn with Hesitation
11. Progressive Chasse to Right
12. Quick Open Reverse
13. Reverse Pivot
14. Tipple Chasse to Right (after 1-3 Nat Turn)
15. Tipple Chasse to Right (after step 4 of a Back Lock)

TANGO

- 1.-8. Baaskursuse figuurid 1.-8.
9. Open Promenade
10. Basic Reverse Turn
11. Open Reverse Lady Outside Open Finish
12. Progressive Side Step Reverse Turn
13. Rock on Right Foot
14. Natural Promenade Turn to Rock Turn
15. Natural Twist Turn

FOXTROT

1. Feather Step
2. Impetus Turn
3. Natural Turn
4. Reverse Turn
5. Three Step
6. Reverse Wave
7. Weave (after 1-4 of Reverse Wave)
8. Change of Direction

VALSS

- 1.-3. Baaskursuse figuurid 1.-3.

LA-tantsud

RUMBA

- 1.-12. Baaskursuse figuurid 1.-12.
13. Alemana from Open Pos with L to R Hand hold
14. Cucarachas
15. Close Hip Twist
16. Natural Top
17. Reverse Top

SAMBA

- 1.-11. Baaskursuse figuurid 1.-11.
12. Close Rocks on RF and LF
13. Corta Jaca
14. Natural Roll

CHA CHA CHA

- 1.-13. Baaskursuse figuurid 1.-13.
14. Shoulder to Shoulder
15. Alemana from Open Pos with L to R Hand hold
16. Open Basic
17. Natural Top

PASO DOBLE

1. Basic Movement
2. Sur Place
3. Chasses to Right
4. Chasses to Left
5. Elevations to L and R
6. Huit
7. Attack
8. Separation
9. Sixteen
10. Twist Turn
11. Promenade
12. Promenade to Counter Promenade
13. Promenade Close

JIVE

- 1.- 8. Baaskursuse figuurid 1.-8.
9. Promenade Walks (Quick)
10. Whip

Õppekava kinnitatud Kutsekomisjoni OTSUS-ega 31.märts 2006.a.