

Lavalise rahvatantsu  
õpetamise meetodid  
isetegevuskollektiivis

*Tallinn 1970*

01263

EESTI NSV AÜN KUNSTILISE ISETEGEVUSE MAJA  
EESTI NSV VABARIIKLIK ÕPETAJATE TÄIENDUSINSTITUUT

LAVALISE RAHVATANTSU ÕPETAMISE MEETODID  
ISETEGEVUSKOLLEKTIIVIS

Metoodiline materjal

00287  
Koostaja: ENSV teeneline  
kunstitegelane  
Nadežda TAARNA

Tallinn  
1970

Käesoleva metoodilise juhendi kirjutamisel on kasutatud järgmist kirjandust: T. Tkatsenko "Rahvatants" ning A. Lopuhhov, A. Širjaev ja A. Botšarov - "Karaktertantsu alused".

ARHIIVKOGU

2



78600

## LAVALISE RAHVATANTSU ÕPETAMISE MEETODID ISETEGEVUSKOLLEKTIIVIS

### JALGADE POSITSIOONID (joonis 1)

(Enne harjutuste praktilist õpetamist näitab tantsupedagoog need ette).

Esimene positsioon: kannad koos, jalalabad on sümmeetriliselt - ühtlaselt pööratud väljapoole (varbad on suunatud küljele). Jalad on põlveliigesest pingutatult sirutatud.

Teine positsioon: üks jalg on teisest jalast labajala pikuse võrra eemal, kannad on suunatud teineteise poole, jalalabad pööratud väljapoole (varbad on suunatud küljele). Jalad on põlveliigesest pingutatult sirutatud.

Kolmas positsioon: ühe jala kand on teise labajala ees selle keskkoha juures, jalalabad pööratud väljapoole (varbad on suunatud küljele). Jalad on põlveliigesest pingutatult sirutatud.

Antud positsioonis võib olla eespool nii parem kui ka vasak jalg.

Neljas positsioon: üks jalg asub teise jala ees. Nad asetsevad teineteisest labajala kaugusel.

Eesoleva jala kand on teise jala varvaste kohal, jalalabad on pööratud väljapoole. Jalad on põlveliigesest pingutatult sirutatud.

Antud positsioonis võib olla eespool nii parem kui ka vasak jalg.

Viies positsioon: Jalalabad on tihedasti teineteise vastu surutud nii, et eesoleva jala kand puudutab teise jala suurt varvast ja eespool oleva jala väike varvas puudutab teise jala kanda, jalalabad on pööratud väljapoole. Jalad on põlveliigesest

pingutatult sirutatud.

Antud positsioonis võib olla eespool nii parem kui ka vasak jalg.

Kuues positsioon: jalad on rööbiti teineteise kõrval, kannad ja varbad on koos. Jalad on põlveliigesest pingutatult sirutatud.

### KÄTE POSITSIOONID (joonis 2)

Ettevalmistuspositsioon: käed ripuvad, nad on kergelt-ümaralt kõverdatud õlast kuni sõrmedeni ega toetu vastu keret. Peopesad on pööratud sissepoole (ülespoole), keskmiste sõrmede otsad ei ulatu kokku, vaid asuvad teineteisest natuke eemal.

Esimene positsioon: käed on tõstetud ette diafragma kõrgusele, nad on kergelt-ümaralt kõverdatud õlast kuni sõrmedeni. Peopesad on pööratud kere poole, keskmiste sõrmede otsad ei ulatu kokku, vaid asuvad teineteisest natuke eemal.

Esimesse positsiooni tõstmise juures hoitakse käsi õlast kuni küünarnukini õlavarrelihaste abil.

Teine positsioon: käed on viidud kõrvale, küünarliiges on kumeralt kõverdatud. Küünarnukk hoitakse õlavarre lihaste abil. Õlgu ei tohi suunata tahapoole, samuti ei tohi neid tõsta üles. Käe osa küünarnukist labani on ühel joonel küünarnukiga. Käelaba ei tohi rippuda.

Kolmas positsioon: veidi kumeralt kõverdatud käed on tõstetud nii, et nad silmi tõstes on näha. Käelabad on suunatud sissepoole (allapoole), keskmiste sõrmede otsad on teineteisest veidi eemal.

M ä r k u s: peale ülalmainitud põhipositsioonide on laivalises rahvatantsus veel palju mitmesuguseid kätepositsioone, kusjuures igal rahval on oma rahvapärased käte asendid ja liigutused.

Positsioonide näitamisele ja seletamisele järgnevad harjutused toetumisega.

## Õppetööst toe (stange) juures.

Toetumisega harjutuste ülesandeks on:

- a) lihaste elustamine ja arendamine ning tehniliselt kee-  
rulistele tantsuliigutustele ettevalmistamine;
- b) labajala liigeste liikuvuse arendamine ning kõõluste  
ja erinevate lihasgruppide elastsemaks ja tugevamaks muutmine;
- c) tantsu tehnika, jõu ning liigutuste täpsuse ja elast-  
suse (pehmuse) arendamine;
- d) keha, jalgade, käte ja pea õige hoiaku väljatöötamine,  
hüpete arendamine;
- e) esinejates rahvatantsu rahvusliku omapära (iseloos-  
tavate erinevuste) tunnetamise, tantsulisuse ja väljendusrikkuse  
arendamine.

Juba toe ääres tuleb tantsijatel nõuda, et nad süvenek-  
sid rahvatantsu eripärasse, et hoiduda harjutuste formaalsest  
täitmisest.

Igale tantsijale on äärmiselt vajalik süstemaatiline tree-  
ning toe juures.

Mõned klubide juhatajad, teadmata, kui tähtis on tantsi-  
jatele treening, ignoreerivad seda. Nad räägivad, et pole vaja  
raisata treeningule asjatult aega, vaid lavastatagu parem rohkem  
tantse jne. Ja nii pööravadki mõned pedagoogid (seda enam, et  
nende teadmised sellel alal on enamasti lünklikud) liiga vähe  
tähelepanu treeningule. Eesmärgiks seatakse repertuaari rohkus  
ja selletõttu kannatab tantsijate väljendusrikkus, tantsulisus  
ja tantsutehnika.

Enne, kui harjutusi praktiliselt õpetama hakata, selgitab  
pedagoog, kuidas seista toe ääres.

Tantsijad seisavad vasaku küljega tugipuu poole, kuna har-  
jutusi alustatakse algul parema jalaga. Toe juures seistakse sir-  
utatud vasaku käe kaugusel. Tugipuust ei võeta kinni mitte en-  
da kõrvalt, vaid kehast natuke eespool. Tugipuule ei tohi toe-  
tuda, kere peab olema pingutatult sirutatud. Harjutuste ajal on  
õlad kogu aeg otse, selg sirge.

Kirjeldatud on ainult harjutuste sooritamist parema jala-

ga, kuid sama arv kordi tuleb harjutust sooritada ka vasaku jalaga, et kindlustada mõlema jala ühesugune väljaarendamine.

Esimestest päevadest peab isetegevuslastes kasvatama muusika tunnetamist. Iga harjutus peab olema kooskõlas muusikaga. Harjutuste saatemuusika valitakse vastavalt rahvusele, kellele tantsuliigutusi kuulub. Muusika peab aitama tantsijat tantsu sisu, rahvusliku iseloomu ja stiili avamisel ning õige rütmi tunnetamisel.

Lavalise rahvatantsu harjutused sooritatakse tugevalt, järsult ja teravalt.

### TREENING

Lavalise rahvatantsu treeningharjutusi tuleb sooritada selles järjekorras, nagu on antud harjutuste kirjelduses.

#### H a r j u t u s n r. 1

##### Kükk (Plié)

Poolkükkid ja täiskükk I, II ja III positsioonis (joonis 3 ja 4).

Toe juures alustatakse harjutusi poolkükkist (demi plié) ja täiskükkist (grand plié) seepärast, et see harjutus paneb järk-järgult tööle kõik lihased, kõõlused ja liigesed.

Kõik kükkimised sooritatakse järsumalt kui klassikalise tantsu treeningharjutustes.

Kogu harjutuse vältel peab kere olema rangelt sirutatud, teda ei tohi kallutada ei ette ega taha.

Harjutus sooritatakse igas positsioonis kaheksa takti vältel. (Kogu harjutus aga 24 takti vältel).

Taktimõõt  $3/4$  (valss).<sup>x</sup>

A l g a s e n d. Jalad on I positsioonis. Vasak käsi toetub tugipuule, parem käsi asub ettevalmistuspositsioonis.

---

<sup>x</sup> Järgnevalt ja edaspidi nimetame taktiosi numbritega (takti I osa - "üks", II osa - "kaks" jne.).

L ä h t e a s e n d. Esimesel akordil parem käsi tõuseb ettevalmistuspositsioonist I positsiooni (s.o. ette), teisel akordil käsi liigub I positsioonist II positsiooni (küljele).

T a k t 1.

"üks" - algab poolkükik. Põlved on õlgadega paralleelselt, nii et keharaskus on mõlema jala täistallal. Kandu pörandalt ei tõsteta. Parema käsi asetatakse puusale, sõrmedega ettepoole. Küünarnukk on suunatud veidi ettepoole.

"kaks" )  
"kolm" ) - allalaskumine jätkub, kannad ei tõuse pörandalt.

T a k t 2.

"üks" - alustatakse tõusu poolkükikist, kannad ei tõuse pörandalt. Põlved on suunatud õlgadega paralleelselt.

"kaks" - jätkatakse tõusu poolkükikist, kannad ei tõuse pörandalt.

"kolm" - sirutatakse mõlemat jalga põlveliigesest. Kannad ei tõuse pörandalt. Parema käsi on puusal.

T a k t 3. Korratatakse 1. takti tegevust (poolkükik).

T a k t 4.

"üks" - alustatakse tõusu poolkükikist. Kandu pörandalt ei tõsteta. Samaaegselt liigub parema käsi ette (I positsiooni).

"kaks" - jätkatakse tõusu poolkükikist, kannad jäävad pörandale. Parema käsi liigub pikkamööda II positsiooni suunas.

"kolm" - sirutatakse mõlemat jalga põlveliigesest. Kannad on pörandal. Parema käsi avatakse II positsiooni (küljele).

T a k t 5.

"üks" - laskutakse sujuvalt poolkükiki. Kannad ei tõuse pörandast lahti. Põlved on suunatud küljele. Parema käsi hakkab liikuma ettevalmistuspositsiooni suunas.

"kaks" - allalaskumine jätkub, kannad ei tõuse pörandast lahti. Parema käsi liigub veel pisut allapoole.

"kolm" - allalaskumine jätkub, alustatakse kandade tõstmist pörandalt. Põlved on suunatud küljele. Parema käsi liigub alla.

T a k t 6.

"üks" - allalaskumine jätkub, kandade tõstmine jätkub pikkamööda.

Põlved on suunatud küljele. Parem käsi lastakse alla, kuni parema jala põlveni (ettevalmistuspositsiooni jõudmata).

"kaks" } - allalaskumine jätkub, kandade tõstmine jõuab lõppfaasi -  
"kolm" } jalad toetuvad päkkadele.

#### T a k t 7.

"üks" - alustatakse sirutumist. Kõigepealt asetatakse kannad põrandale. Parem käsi alustab tõusu I positsiooni suunas.

"kaks" - jalgade sirutus jätkub, kannad jäävad põrandale. Parem käsi jätkab tõusu I positsiooni suunas.

"kolm" - jalad on põvelliigesest täiesti sirged. Kannad on maas. Parem käsi on I positsioonis.

#### T a k t 8.

"üks" - parem jalg viiakse põvelliigesest ja põlast täiesti sirutatult külgsuunas paremale - varvasastakusse. Samaaegselt avatakse parem käsi II positsiooni.

"kaks" }  
"kolm" } - on paus.

(Algab poolkükki II positsioonis).

#### T a k t 9.

"üks" - asetatakse parema jala kand põrandale (tallale) II positsioonis. Keharaskus jaotub mõlemale jalale. Samaaegselt alustatakse laskumist poolkükki. Kannad ei tõuse põrandast lahti. Mõlema jala põlved on suunatud küljele. Parem käsi asetatakse puusale, sõrmedega ettepoole.

"kaks" }  
"kolm" } - on suunatud küljele, õlgadega paralleelselt.

T a k t 10. Korratakse 2. takti tegevust (sirutus) II positsioonis.

T a k t 11. Korratakse 1. takti tegevust (poolkükki) II positsioonis.

T a k t 12. Korratakse 4. takti tegevust (sirutus) II positsioonis.

(Algab täiskükki II positsioonis, kus kannad jäävad kogu te-

gevuse vältel pörandale).

T a k t i d 13-14. Korratakse 5. ja 6. takti tegevust (täiskükk) II positsioonis.

T a k t 15. Korratakse 7. takti tegevust (sirutus) II positsioonis.

T a k t 16. Asetatakse parem jalg II positsioonis varvasastakusse. Jalg on põvelliigesest ja põlast tugevasti sirutatud. Põlv on suunatud üles, kand aga alla. Parem käsi avatakse II positsiooni.

"kaks" }  
"kolm" } on paus.

(Algab poolkükk III positsioonis).

T a k t 17.

"üks" - põvelliigesest ja põlast sirutatud parem jalg tuakse vasaku jala ette III positsiooni täistallale. Kohe seejärel alustatakse laskumist poolkükki, kanda pörandalt tõstmata. Põlved on suunatud küljele. Parem käsi asetatakse puusale, sõrmedega ettepoole.

T a k t i d 18-24. Korratakse taktide 2-8 tegevust III positsioonis.

M ä r k u s: Kui harjutus sooritatakse ainult I ja II positsioonis, siis üleminek I positsioonist II positsiooni toimub järgmiselt:

T a k t i d 1-4. Sooritatakse kaks poolkükki I positsioonis.

T a k t i d 5-6. Sooritatakse üks täiskükk I positsioonis.

T a k t 7.

"üks" }  
"kaks" } tõustakse täiskükist. Jalad on põvelliigesest sirutatud.

"kolm" - suunatakse päkad teineteise poole, kannad väljapoole. Jalad on põvelliigesest lõõgastatud ja suunatud sissepoole.

(Algab üleminek II positsiooni).

T a k t 8.

"üks" - keharaskus kantakse kandadele, mõlema jala päkad pööra-

takse väljapoole ja asetatakse põrandale maha (täistal-  
lale). Jalad on II positsioonis, põlveliigesest siruta-  
tud.

"kaks" }  
"kolm" } - on paus.

Sooritatakse poolkükid ja täiskükk II positsioonis.

M ä r k u s: Edasijõudnud tantsijatele võib tempot kiiren-  
dada, s.o. taktide 1-4 vältel tehakse kaks poolkükki, 5. taktil  
üks täiskükk, 6. taktil tõustakse täiskükist, taktide 7-8 vältel  
korratakse taktide 5-6 tegevust.

Peab rangelt ~~minni~~ pidama sellest, et mõlema jala põlved  
poolkük- ja täiskükasendis ei tohi olla ette suunatud.

### H a r j u t u s n r. 2 (joonis 5)

[Esimene jala sirutusharjutus (battement tendu 1)]

Taktimõõt 2/4.

Harjutus sooritatakse ette, kõrvale, taha ja uuesti kõrva-  
le (n.n. "risti") melja takti vältel.

A l g a s e n d. Jalad on III positsioonis, parem jalg ees.  
Vasak käsi tugipuul, parem ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. Esimesel akordil viiakse parem käsi I  
positsiooni kaudu II positsiooni, teisel akordil asetatakse parem  
käsi puusale, sõrmedega ettepoole. Samaaegselt viiakse parem jalg  
põlveliigesest ja põlast (pingutatult) sirutatult järsult ette IV  
positsiooni varvasastakusse.

#### T a k t 1.

"üks" - kõverdatakse paremat jalga põlveliigesest ja tuuakse ta  
väljapööratult kerge rõhklöögiga tagasi vasaku jala ette  
III positsiooni täistallale. Seejärel sirutatakse jalg  
põlveliigesest. Samaaegselt kõverdatakse vasakut jalga  
põlveliigesest, tõstes kanna üles ning toetudes põkale.  
Põlv on suunatud küljele.

"kaks" - sirutatakse vasakut jalga põlveliigesest ning asetatakse  
kand maha. Samaaegselt viiakse (libistatakse) parem jalg  
põlveliigesest ja põlast sirutatult külgsuunas paremale  
varvasastakusse.

### T a k t 2.

"üks" - kõverdatakse paremat jalga põlveliigesest ning tuuakse ta väljapööratult kerge rõhklöögiga vasaku jala taha III positsiooni täistallale. Jalg sirutatakse põlveliigesest. Samaaegselt kõverdatakse vasakut jalga põlveliigesest, tõstes kanna üles ning toetudes päkale. Põlv on suunatud küljele.

"kaks" - sirutatakse vasakut jalga põlveliigesest ning asetatakse kand maha. Samaaegselt viiakse (libistatakse) parem jalg sirutatult taha varvasastakusse. Põlv on suunatud küljele, kand aga alla - taha.

### T a k t 3.

"üks" - korratakse 2. takti "üks" ajal sooritatud tegevust.

"kaks" - korratakse 1. takti "kaks" ajal sooritatud tegevust.

### T a k t 4.

"üks" - korratakse 1. takti "üks" ajal sooritatud tegevust.

"kaks" - viiakse parem jalg põlveliigesest ja põiast sirutatult ette IV positsiooni varvasastakusse. Samaaegselt sirutatakse vasakut jalga põlveliigesest ning asetatakse kand maha.

Harjutust võib sooritada neli korda kummagi jalaga (s.o. 16. takti vältel) "risti".

Sama harjutust võib sooritada kummagi jalaga neli korda küljele jne. (s.o. 16. takti vältel).

Antud harjutuses on tegemist kahe jala üheaegse liikumisega, kusjuures tugijalg on kogu aeg paigal ning fikseerib asendid nii poolkükis kui ka sirutuses kanna maha asetamise momendil.

### H a r j u t u s n r. 3 (joonis 6)

[Teine jala sirutusharjutus (battement tendu2)]

Taktimõõt 2/4 (vene tantsuviis).

Harjutus sooritatakse kahe takti vältel.

A l g a s e n d. Jalad on III või VI positsioonis. Vasak käsi tugipuul, parem ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. (Parema käe tegevus, sooritatakse

kahe takti vältel).

T a k t 1.

"üks" - viiakse parem käsi I positsiooni kaudu II positsiooni, õlast veidi allapoole. Käelaba on hoitud, peopesa suunatud ettepoole.

"kaks" - on paus.

T a k t 2.

"üks" - asetatakse parem käsi puusale (rusikasse).

"kaks" - on paus.

Harjutus algab:

T a k t 1.

"üks" - viiakse parem jalg põlveliigesest ja põlast tugevalt sirutatult ette IV positsiooni varvasastakusse. Vasak jalg on sirutatult algasendis.

"ja"<sup>x</sup> - on paus.

"kaks" - viiakse parem jalg varvasastakust üle kandastakusse, kusjuures ülemineku momendil ei tohi jalga tõsta põrandalt üles. Vasak jalg püsib algasendis.

"ja" - on paus.

T a k t 2.

"üks" - viiakse parem jalg uuesti üle varvasastakusse. Vasak jalg on endises asendis.

"kaks" - tuuakse parem jalg III (või VI) positsiooni tagasi täis-tallale (s.o. algasendisse).

"ja" - on paus.

M ä r k u s: Harjutus arendab põia liikumist, üleminek varbalt kannale ja tagasi peab toimuma sujuvalt, puhtalt ja täpselt.

Harjutust võib sooritada "risti" kaks korda kummagi jalaga (s.o. 16. takti vältel).

VI positsioonist aga sooritatakse harjutust ainult ette ning kummagi jalaga kaheksa korda (16. takti vältel).

Harjutust võib sooritada ka ilma pausideta, sellel juhul

---

x

"ja" märgib siin ja edaspidi 2/4 takti II ja IV osa.

toimub tegevus takti igal kaheksandikul, s.t. mitte kahe, vaid ühe takti vältel.

Samuti võib harjutust sooritada veidi keerulisemal kujul. Näiteks järgmiselt - töötava jala kannale asetamise hetkel (s.o. 1. takti "kaks" - "ja" ajal) laskutakse tugijalal poolkükki, ning 2. takti "kaks" ajal kõverdatakse nii tugijalg kui ka vabajalg põlveliigesest, kusjuures vabajalg tuuakse tugijala ette pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud küljele, põid on vaba (sirutamata). Ka tugijala põlv on välja pööratud. 2. takti "ja" ajal asetatakse vabajalg tugijala ette kolmandasse positsiooni täistallale. Samaaegselt sirutatakse mõlemad jalad põlveliigesest.

#### H a r j u t u s n r. 4 (joonis 7)

[Kolmas jala sirutusharjutus (battement tendu 3)]

Taktimõõt 2/4 (vene laulu- või tantsuviis).

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

A l g a s e n d. Parem jalg ees III positsioonis. Jalad on põlveliigesest lõõgastatud. Vasak käsi on tugipuul, parem käsi ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. (Sooritatakse kahe takti vältel).

T a k t 1.

"üks" - parem käsi liigub I positsiooni kaudu II positsiooni.

"kaks" - on paus.

T a k t 2.

"üks" - parem käsi asetatakse puusale (rusikasse).

"kaks" - vasak jalg tõstetakse päkkseisu. Põlv on kõverdatud ja suunatud küljele.

Harjutus algab:

T a k t 1.

"üks" - asetatakse vasaku jala kand rõhutatult maha, jalg sirutatakse põlveliigesest, seejärel tõstetakse jalg kohe uuesti päkkseisu. Samaaegselt kõverdatakse paremat jalga põlveliigesest ja tõstetakse labajalg vasaku jala ette pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud küljele, põid on kokku surutud (ei ole sirutatud).

- "ja" - sirutatakse paremat jalga põlveliigesest ja asetatakse järsult ette IV positsiooni kandastakusse. Varbad on suunatud tugevalt üles. Vasak jalg on päkal.
- "kaks" - tehakse vasaku jalaga järsk kannalöök, parem jalg tuuakse põlveliigesest kõverdatult vasaku jala ette pahkluu kõrgusele. Mõlemad põlved on kõverdatud ja suunatud küljele. Parema jala põid on vaba (sirutamata).
- "ja" - asetatakse parem jalg rõhklöögiga vasaku jala ette III positsiooni täistallale. Vasaku jala kand tõstetakse järsult üles, jalg toetub päkale. Jalad on põlveliigesest kõverdatud ja suunatud küljele.

Harjutust sooritatakse kummagi jalaga kas kaks korda "risti" (s.o. ette, kõrvale, taha ja kõrvale) või kaks korda järjest ette, siis kõrvale jne. (s.o. 8 takti vältel).

#### H a r j u t u s n r. 5 (joonis 8)

[Madalad jalaheited (battement tendu jeté)]

Taktimõõt 2/4.

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

A l g a s e n d. Jalad III positsioonis, parem jalg ees. Vasak käsi tugipuul, parem ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. Parema käe tegevus ja vasaku jala asend sama, mis kirjeldatud harjutuse nr. 4 juures. Mõlema jala põlved on veidi kõverdatud.

T a k t 1.

- "üks" - asetatakse vasaku jala kand rõhklöögiga põrandale maha. Jalg on põlveliigesest kõverdatud ja suunatud küljele. Samaaegselt sirutatakse parem jalg tugevalt põlveliigesest ja tõstetakse järsult 30° nurga all ette.
- "ja" - asetatakse parem jalg vasaku jala ette III positsiooni päkale. Mõlema jala põlved on kõverdatud ja suunatud küljele. Vasak kand tõstetakse.
- "kaks-ja" - korratatakse takti "üks-ja" ajal sooritatud tegevust. Harjutust sooritatakse kummagi jalaga neli korda "risti" (s.o. 8 takti vältel).

## Harjutus nr. 6 (a)

Lõdva jala pendeldamine.

Taktimõõt 2/4 (vene tantsuviis või madruste tants "õuna-ke").

Harjutust sooritatakse ühe takti vältel, ning ta valmis-  
tab ette n.n. "tšetšotkat".

A l g a s e n d. Jalad III positsioonis. Parem jalg ees.  
Vasak käsi tugipuul, parem ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. (Kahe takti vältel).

T a k t 1.

"üks" - parem käsi liigub I positsiooni kaudu II positsiooni.

"kaks" - on paus.

T a k t 2.

"üks" - asetatakse parem käsi puusale, sõrmedega ettepoole.

"kaks" - kõverdatakse paremat jalga põlveliigesest ja tuuakse  
pöid vasaku jala ette pahkluu kõrgusele. Jalg on põl-  
vest ja põlast lõõgastatud.

Harjutus algab:

T a k t 1.

"üks" - sirutatakse (lüüakse) parem jalg väljapoole pööratud  
põlve ja põiaga 30° nurga all küljele, riivates seejuu-  
res parema päkaga põrandat. Jalg on põlveliigesest ja  
põlast lõõgastatud.

"ja" - on paus.

"kaks" - kõverdatakse parem jalg põlveliigesest ja päkaga põran-  
dat riivates tuuakse pöid vasaku jala taha pahkluu kõr-  
gusele.

"ja" - on paus.

Harjutust korratakse semas suunas, kuid mitte rohkem kui  
kaheksa korda kummagi jalaga (s.o. 8 takti vältel). Harjutust  
sooritatakse ka otse-ette või ette põiki vasakule (s.o. risti üle  
tugijala - tugipuu suunas).

Harjutuse sooritamisel tuleb jälgida, et vabajala põlv ja  
reis püsivad paigal, liigub ainult selle jala säär. Tugijalg on

aga kogu aeg põlveliigesest pingutatult sirutatud.

### H a r j u t u s n r. 6 (b) (joonis 9)

(Flic-flac päkk-rõhklöögiga).

Taktimõõt 2/4.

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

A l g- ja l ä h t e a s e n d: sama, mis kirjeldatud harjutuse nr. 6 (a) variandi juures.

T a k t 1.

"üks" - viiakse parem jalg päkaga põrandat riivates (jalg on põlveliigesest ja põlast löögastatud küljele veidi üles ja kohe(päkaga põrandat riivates)tuuakse põiaga vasaku jala ette (või taha) pahkluu kõrgusele. Jalg on põlveliigesest ja põlast löögastatud ja välja pööratud. Vasak jalg püsib algasendis.

"ja" - on paus.

"kaks" - asetatakse parem jalg vasaku jala ette (või taha) III positsiooni pökkastakusse. Jalg on põlveliigesest kõverdatud ja suunatud küljele. Vasak jalg püsib algasendis.

"ja" - on paus.

Harjutust sooritatakse kummagi jalaga 4-8 korda (s.o. 4-8 takti vältel).

### H a r j u t u s n r. 7 (joonis 10)

(Ettevalmistus nöörikeseks).

Taktimõõt 2/4 (ungari tantsuviis).

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

A l g a s e n d. Jalad III positsioonis, parem jalg ees. Vasak käsi tugipuul, parem ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. Esimesel akordil avatakse parem käsi I positsiooni kaudu II positsiooni, teisel akordil asetatakse parem käsi puusale, sõrmedega ettepoole.

Eeltakti esimesel kuuteistkümmendikul tõstetakse täisnurga all kõverdatult parem jalg järsult vasaku jala eest piki vasa-

ku jala säärt nii, et parema jala tugevalt sirutatud põid on vasaku jala põlve juures. Parema jala põlv on välja pööratud.

Eeltakti teisel kuuteistkümnendikul viiakse parem jalg vasaku jala põlve juures vasaku jala taha. Parema jala põlv on põlveliigesest pingutatult sirutatud.

### T a k t l.

"üks" - asetatakse parem jalg vasaku jala taha III positsiooni (pingutatult sirutatud põlvega) täistallale. Vasak jalg püsib endises asendis.

"ja" - kõverdatakse parem jalg väljapööratud põlve ja tugevalt sirutatud põiaga järsult ja täisnurkselt vasaku jala taha üles nii, et parema jala sirutatud põid on vasaku jala õndla kõrgusel. Vasak jalg püsib endises asendis.

Teisel kuuteistkümnendikul tuuakse parem jalg (samal kõrgusel ja samas asendis) vasaku jala põlve ette. Parema jala sirutatud põid on vasaku jala põlve juures. Põlv on välja pööratud.

"kaks" - asetatakse parem jalg vasaku jala ette III positsiooni täistallale. Jalg on põlveliigesest tugevalt sirutatud.

"ja" - korratakse eeltakti tegevust.

Harjutust sooritatakse kummagi jalaga 8 või 16 korda (s.o. 4 või 8 takti vältel).

"Nöörikest" kasutatakse vene, ukraina, ungari ja teistes rahvatantsudes. Antud harjutus on ettevalmistuseks saali keskel "nöörikest" sooritamiseks.

### H a r j u t u s n r. 8

(Haavelastakud)

Haavelastakuid kasutatakse paljudes rahvatantsudes. Eriti iseloomustavad on nad aga vene tantsudes.

Sooritatakse nii täistallal kui ka kannavõi päkalöögiga, kusjuures põlved on kogu tegevuse vältel lõõgastatud. Jalad sirutatakse põlveliigesest siis, kui tegevus on lõpetatud.

Taktimõõt 2/4 (vene tantsuviis).

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

A l g a s e n d. Jalad on VI positsioonis. Vasak käsi on

tugipuul, parem ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. Jalad on põlveliigesest lõõgastatud. Põlved on suunatud otse-ette. Esimesel akordil viiakse parem käsi I positsiooni kaudu II positsiooni, teisel akordil asetatakse parem käsi puusale (rusikasse).

T a k t 1.

"üks" - parema jalaga tehakse rõhuline külgsamm paremale. (Jalg asetatakse kerge rõhklöögiga täistallale. Varbad on suunatud otse-ette. Vasak jalg jääb algasendisse. Jalad on põlveliigesest lõõgastatud.)

"ja" - vasaku jalaga tehakse rõhuline taldastak parema jala kõrvale.

"kaks" - vasaku jalaga tehakse rõhuline külgsamm vasakule (s.o. tugipuu poole).

"ja" - parema jalaga tehakse rõhuline taldastak vasaku jala kõrvale.

Harjutust võib sooritada kaheksa korda (s.o. 4 takti vahetel) või 16 korda (s.o. 8 takti vahetel) ja lõpuks sirutatakse jalad põlveliigesest.

Külgsammud on lühikesed, rõhud aga teravad ja järsud. Koogu harjutuse ajaks jäävad puusad paigale, ei tohi nendega "mängida" paremale ega vasakule.

H a r j u t u s n r. 9 (joonis 11)

[Jala ring pörandal (rond de jambé)]

Taktimõõt 3/4 (valss).

Harjutus sooritatakse kahe takti vahetel.

A l g a s e n d. Jalad on III positsioonis, parem jalg on vasaku jala taga. Vasak käsi on tugipuul, parem ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. kaks takti.

T a k t 1.

"üks" - parem käsi liigub I positsiooni kaudu II positsiooni.

"kaks" }  
"kolm" } - on paus.

## T a k t 2.

"üks" - parem käsi asetatakse puusale, sõrmedega ettepoole. Samaaegselt tõstetakse parem jalg põlveliigesest kõverdatult, põia siseküljega vasaku jala taha pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud küljele, põid on sirutatud.

"kaks" - on paus.

Harjutus algab:

"kolm" - pööratakse parema jala põlv järsult vasakule (s.o. tugipuu poole), samaaegselt libiseb parema jala põid piki vasaku jala pahkluid ette. Põlv on kõverdatud, põid sirutatud.

## T a k t 1.

"üks" - asetatakse parem jalg viltu asetseva pingestatud põia välisküljega vasaku jala keskkohta juures ette pörandale ja kohe seejärel viiakse samas asendis mööda pörandat libistades vasaku jala eest risti mööda (tugipuu suunas), kuni parem jalg sirutub põlveliigesest ja põlast varvasastakusse.

"kaks"- "kolm" - parem jalg libistatakse põiasirutusega ette, siis kaares küljele II positsiooni ning lõpuks IV positsiooni taha varvasastakusse. Tegevuse vältel on jalg põlveliigesest ja põlast tugevasti sirutatud ning välja pööratud. Vasak jalg püsib sirutatult algasendis.

## T a k t 2.

"üks" - tuuakse parem jalg põlveliigesest kõverdatult järsult vasaku jala taha pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud küljele. (Jalg asub lähteasendi 2. takti "kahe" peal kirjeldatud asendis).

"kaks" - on paus.

"kolm" - korratakse eeltakti "kolme" ajal sooritatud tegevust.

Harjutust sooritatakse kummagi jalaga 4-8 korda (s.o. 8-16 takti vältel).

Antud harjutuses võib vabajalg liikuda mööda pörandat päripäeva ka kandastaku asendis (jalg liigub siis ainult küljele). Varbad on suunatud tublisti üles.

## H a r j u t u s n r. 10 (joonis 12)

[Jala väljasirutamine 90° (battement développé)]

Taktimõõt 4/4 (ungari tantsuviis)

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

A l g a s e n d. Jalad on III positsioonis, parem jalg ees. Vasak käsi tugipuul, parem käsi ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. Sama, mis algasend.

Takti eelosal tõstetakse parem jalg põveliiigesest kõverdatult järsult vasaku jala eest piki vasaku jala säärt nii, et parema jala sirutatud põid on vasaku jala põlve kõrgusel. Parema jala põlv on suunatud küljele, vasaku jala põlv on täiesti sirutatud. Parem käsi tõstetakse ette (I positsiooni).

T a k t 1.

"üks" - vasakul jalal laskutakse põveliiigesest järsult alla (poolkükki), põlv on suunatud küljele. Samaaegselt sirutatakse parem jalg ette 90° kõrgusele, püüdes säilitada põlve ja labajala väljapoolsust. Parem käsi viiakse II positsiooni, peopesaga ette-üles.

"kaks" - on paus (s.t. et parem jalg hoitakse ees võetud asendis).

"kolm" - tuuakse põveliiigesest ja põlast tugevalt sirutatud parem jalg IV positsiooni kaudu vasaku jala ette III positsiooni täistallale. Samaaegselt vasak jalg sirutub poolkükkasendist. Parem käsi lastakse ettevalmistuspositsiooni või asetatakse puusale, sõrmedega ettepoole.

"neli" - kordub takti eelosa tegevus.

Liikumine korratakse kas veel kord ette või parem jalg sirutatakse küljele 90° kõrgusele, siis taha jne.

Harjutust võib sooritada kummagi jalaga neli korda "risti" (s.o. 16 takti vältel).

## H a r j u t u s n r. 11 (joonis 13)

[Jala kõrge heide 90° (grand battement jeté)]

Sooritatakse jõuliselt, kuid seejuures ka kergelt-hoogsalt

ühes suunas või "risti" (s.o. ette, taha ja küljele).

Taktimõõt 2/4.

Harjutus sooritatakse nelja takti vältel.

A l g a s e n d. Jala<sup>d</sup> on III positsioonis, parem jalg ees. Vasak käsi on tugipuul, parem käsi ettevalmistuspositsioonis.

L ä h t e a s e n d. Sama, mis kirjeldatud harjutuse nr. 3 juures.

Takti eelosal heidetakse parem jalg põlveliigesest ja põlast (tugevalt) sirutatult ja väljapööratult hoogsalt ette 90° kõrgusele. Vasak jalg püsib sirutatult ja väljapööratult algasendis. Kere on sirge, pea on otse.

T a k t 1.

"üks" - parem jalg tuuakse põlveliigesest ja põlast sirutatult IV positsiooni kaudu vasaku jala ette III positsiooni täistallale ja kõverdatakse paremat jalga põlveliigesest. Vasak jalg tõstetakse põrandalt ja seda põlveliigesest kõverdades tuuakse parema pahkluu kõrgusele. Mõlema jala põlved on suunatud küljele. Kere kallutatakse kergelt paremale, pea pööratakse parema õla suunas.

"ja" - on paus. (Tantsija püsib võetud asendis).

"kaks" - sirutatakse vasakut jalga põlveliigesest ning asetatakse tugev-järsu rõhklöögiga parema jala taha III positsiooni täistallale. Parem jalg heidetakse samaaegselt hoogsalt küljele 90° kõrgusele, säilitades põlve ja labajala väljapoolsust. Jalg on põlveliigesest ja põlast tugevalt sirutatud. Kere sirutatakse, pea pööratakse otse.

"ja" - on paus. (Parem jalg hoitakse sirutatult küljel).

T a k t 2.

"üks" - tuuakse parem jalg II positsiooni kaudu vasaku jala taha III positsiooni täistallale ja kõverdatakse jalg põlveliigesest. Samaaegselt tõstetakse vasak jalg põrandalt ja seda põlveliigesest kõverdades tuuakse põiaga parema jala ette pahkluu kõrgusele. Mõlema jala

põlved on suunatud küljele. Kere on sirge, pea pööratakse paremale.

"ja" - on paus.

"kaks" - asetatakse vasak jalg tugeva järskrõhkloögiga parema jala ette III positsiooni täistallale. Jalg sirutatakse põlveliigesest. Samaaegselt heidetakse parem jalg põlveliigesest ja põlast sirutatult hoogsalt taha 90° kõrgusele, säilitades põlve ja labajala väljapoolsust. Kere kallutatatakse pisut ette, pea on otse.

"ja" - on paus.

T a k t 3. Korratakse 2. takti tegevust selle erinevusega, et parem jalg tuuakse IV positsiooni kaudu vasaku jala taha III positsiooni.

T a k t 4. Korratakse 1. takti tegevust selle erinevusega, et parem jalg heidetakse sirutatult ette 90° kõrgusele.

Harjutust sooritatakse neli korda kummagi jalaga "risti" (s.o. 16 takti vältel).

Harjutus muutub pisut keerulisemaks, kui tugijalg asetada mitte täistallale, vaid päkk-seisu. Ka sel juhul on mõlemad jalad põlveliigesest kõverdatud ja suunatud küljele.

### H a r j u t u s n r. 12 (a)

[Madrusesamm (katšalotška)]

Harjutus sooritatakse esipoolega tugipuu poole. Käed asetsevad tugipuul õla laiuselt. Tugipuust seistakse veidi eemal. Tugipuule toetuda ei tohi.

Taktimõõt 2/4 (vene tantsuviis "õunake").

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

A l g a s e n d. Jalad on V positsioonis, parem jalg on vasaku jala taga.

L ä h t e a s e n d. (Sooritatakse kahe takti vältel).

T a k t 1. Seistakse tegevusetult.

T a k t 2.

"üks" - seistakse tegevusetult.

"kaks" - sirutatakse parem jalg külgsuunas paremale varvasasta-

kusse. Põlv on suunatud üles, kand aga alla.

Harjutus algab:

T a k t 1.

"üks" - libistatakse parema jala päkaga mööda põrandat V positsiooni ette nii, et parema jala sirutatud varbad on vasaku jala varvaste juures varvasastakus. Parem põlv on suunatud paremale. Kohe seejärel kantakse keharaskus paremale jalale ja laskutakse sama jala täistallale. Jalg on põveliiigesest kõverdatud ja suunatud küljele. Samaaegselt asetatakse vasak jalg põveliiigesest kõverdatult parema jala kanna juures varvasastakusse. Põlv on suunatud küljele. Kere painutatakse kergelt paremale, ka pea pööratakse veidi paremale.

"kaks" - sirutatakse vasak jalg põveliiigesest ja asetatakse kand maha, kandes keharaskuse vasakule jalale. Samaaegselt sirutatakse parem jalg põveliiigesest ja põlast ning viiakse külgsuunas paremale varvasastakusse. Kere sirutatakse.

Korratakse sama tegevust, kuid selle erinevusega, et nüüd asetatakse parem jalg vasaku jala taha V positsiooni.

Harjutust sooritatakse kummagi jalaga kaheksa korda (s.o. 8 takti vältel).

H a r j u t u s n r. 12 (b) (joonis 14)

(Kolmekordne külgiikumine)

Algasend, lähteasend ja taktimõõt samad, mis kirjeldatud harjutuse nr. 12 (a) variandi juures. Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

T a k t 1.

"üks" - sama tegevus, mis kirjeldatud harjutuse nr. 12 (a) juures, kuid selle erinevusega, et kere on painutatud paremale, pea aga pööratud vasakule.

"ja" - laskutakse vasakule täistallale, samaaegselt asetatakse parem jalg vasaku jala ees varvasastakusse. Jalad on

põlveliigesest kõverdatud ja suunatud küljele. Kere kallutatakse vasakule, pea pööratakse paremale.

"kaks" - laskutakse parema jala täistallale. Jalg on põlveliigesest kõverdatud ja suunatud küljele. Vasak jalg asetatakse põlveliigesest ja põlast sirutatult külgsuunas vasakule varvasastakusse. Kere sirutatakse ja pea pööratakse otse.

"ja" - on paus.

Liikumist korratakse vasaku jalaga alustades. Vastavalt jalale muutub ka kere ja pea suund.

Harjutust sooritatakse mitte vähem kui kaheksa korda vahelduvalt mõlema jalaga (s.o. 8. takti värtel).

## H Ü P P E D

### H a r j u t u s n r. 13.

(Hüpe ühekordse kannalöögiga).

Taktimõõt  $3/4$  (valss või mazurka).

Harjutus sooritatakse kahe takti värtel.

A l g a s e n d. Tantsijad on esipoolega tugipuu poole. Jalad on VI positsioonis.

L ä h t e a s e n d. Sama, mis algasend.

T a k t 1.

"üks" - laskutakse ettesuunatud jalgu põlveliigesest kõverdades alla (poolkikki). Kannad ei tõuse põrandast lahti.

"kaks" - on paus.

"kolm" - antakse äratõuge kandadega ja hipatakse üles. Jalad on põlveliigesest ja põlast tugevalt sirutatud. Samaaegselt lüüakse jalalabade siseküljed õhus kokku.

T a k t 2.

"üks" - jalgu põlveliigesest kõverdades maandutakse täistallale. Põlved on suunatud otse-ette. Maandudes puudutavad põrandat algul varbad, siis päkad ja lõpuks laskutakse

tervele tallale.

"kaks ja "kolm" - jalad sirutatakse põlveliigesest.

Kogu harjutust korratakse kaheksa korda (s.o. 16 takti vältel).

Antud harjutus sooritatakse ka kahekordse kannalöögiga.

### Harjutus nr. 14

(Madal kannalöök)

Taktimõõt 2/4 (ukraina tantsuviis).

Harjutus sooritatakse ühe takti vältel.

Algasen d. Tantsija seisab esipoolega tugipuu suunas. Jalad on III positsioonis, parem jalg on ees.

Lähtes en d. (Sooritatakse kahe takti vältel).

Takt 1. Seistakse tegevusetult paigal.

Takt 2.

"üks" - on paus.

"kaks" - viiakse põlveliigesest ja põiast sirutatud parem jalg külgsuunas paremale varvasastakusse. Põlv on suunatud üles, kand aga alla.

Harjutus algab:

Takt 1.

"üks" - astutakse parema jalaga samm vasakule jala eest ristimööda täistallale. Jalg on põlveliigsest veidi kõverdatud. Samaaegselt viiakse põlveliigesest ja põiast sirutatud vasak jalg küljele 30° kõrgusele.

"ja" - tehakse paremal jalal hüpak, samaaegselt lüüakse jala labade siseküljed õhus kokku. Jalad on pingutatult sirutatud nii põlveliigesest kui ka põiast.

"kaks" - laskutakse paremale jalale (põlv on lõõgastatud) täistallale. Samaaegselt viiakse vasak jalg põlveliigesest ja põiast sirutatult külgsuunas vasakule veidi kõrgemale kui enne (umbes 45°). Kere on kogu aeg kallutatud tugijala suunas, pea on pööratud vastupidisesse suunda.

"ja" - on paus.

Järgmisel taktil alustatakse sammu vasaku jalaga.

Kogu harjutus sooritatakse kummagi jalaga (vahelduvalt) neli korda (s.o. 8 takti vältel).

### Harjutus nr. 15 (joonis 15)

(Tõus ühel jalal päkkseisus)

Märkus: Tavaliselt lõpetatakse treeningut toe ääres tõusuga ühel jalal päkkseisu.

Taktimõõt 3/4 (valss).

Harjutus sooritatakse kaheksa takti vältel.

A l g a s e n d. Tantsija seisab esipoolega tugipuu suunas. Jalad on III positsioonis, parem jalg ees.

L ä h t e a s e n d. Laskutakse põlveliigesest veidi alla, põlved on suunatud küljele.

T a k t 1.

"üks" - tehakse parema jalaga päkk-külgsamm paremale. Jalg on põlveliigesest sirutatud. Samal ajal kõverdatakse küljele suunatud vasak jalg põlveliigesest ja tuuakse pöid parema jala taha pahkluu kõrgusele. Pöid on sirutatud.

"kaks"- "kolm" - seistakse võetud asendis.

T a k t 2. On paus.

T a k t 3. On paus.

T a k t 4.

"üks" - laskutakse paremat jalga põlveliigesest kõverdamata täis-tallale. Vasak jalg püsib endises asendis.

"kaks" - "kolm" - on paus.

T a k t 5.

"üks" - tõustakse paremal jalal päkkseisu. Vasak jalg püsib võetud asendis.

"kaks" - "kolm" - on paus.

T a k t 6. On paus.

T a k t 7. On paus.

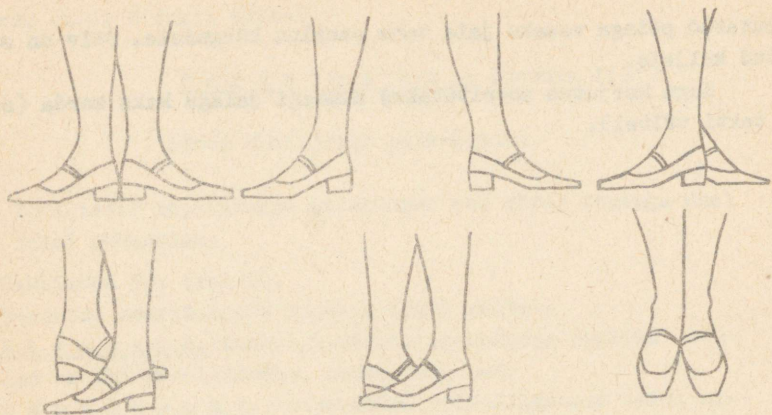
T a k t 8. Korratakse 4. takti tegevust.

Järgmisel taktil alustatakse liikumist vasaku jalaga, s.o. astutakse vasaku jalaga päkksamm vasakule, parem jalg tuuakse

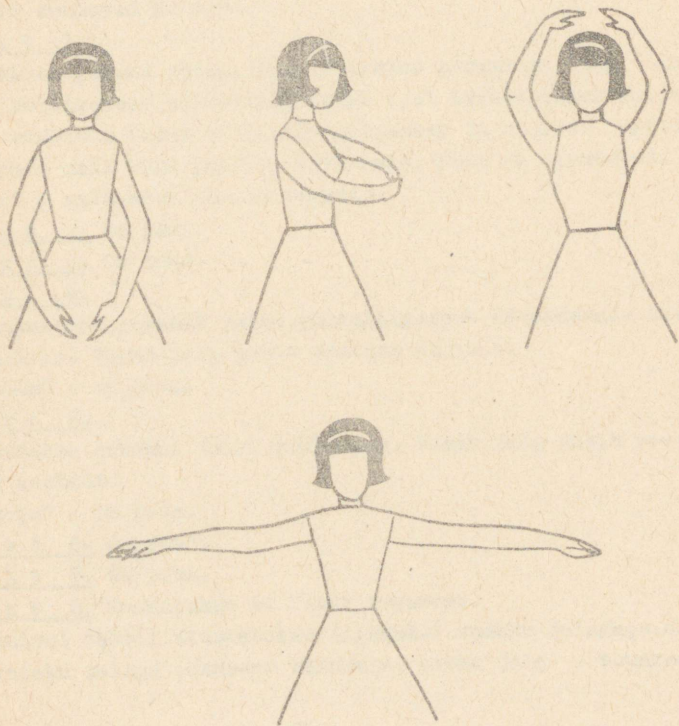
sirutatud põlaga vasaku jala taha pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud küljele.

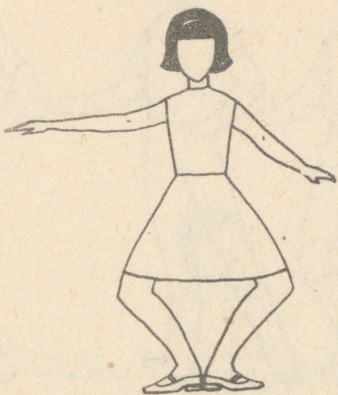
Kogu harjutus sooritatakse kummagi jalaga kaks korda (s.o. 16 takti vältel).

1



2

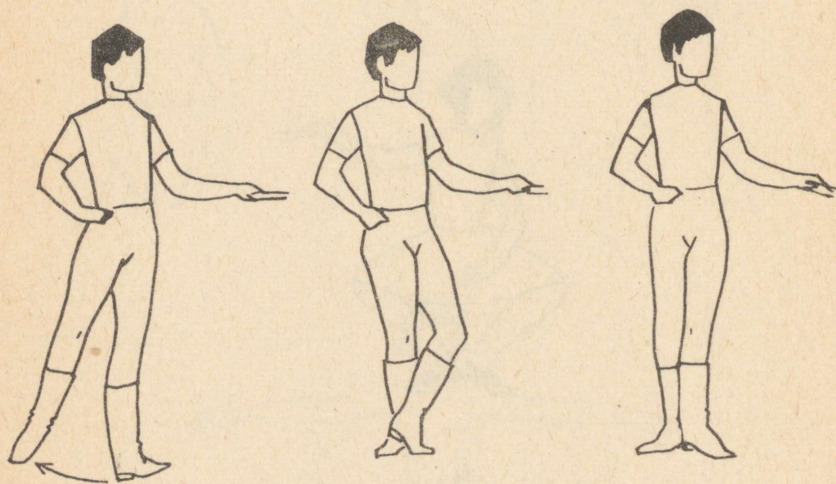
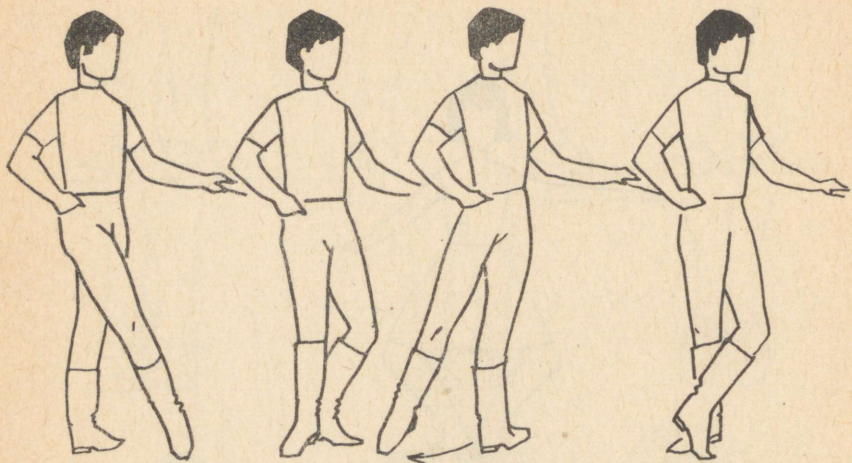


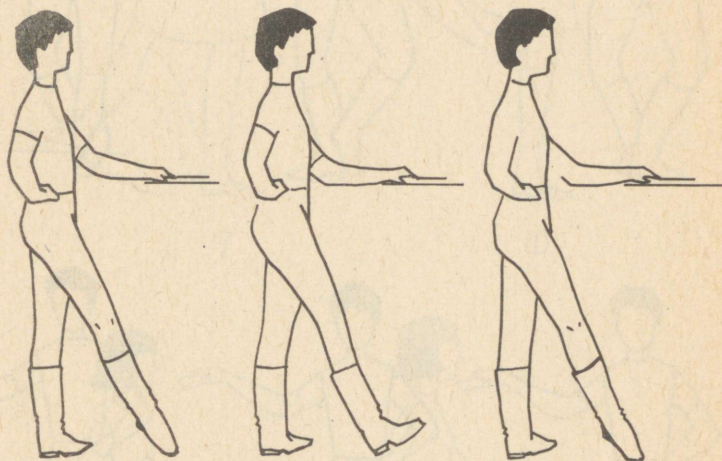


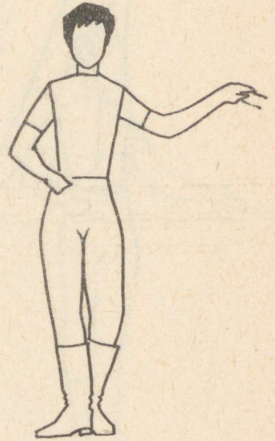
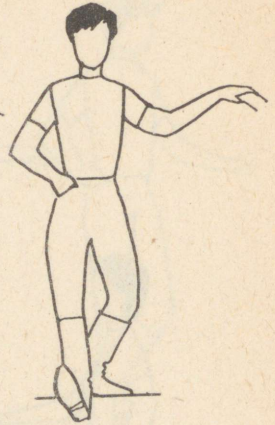
3



4

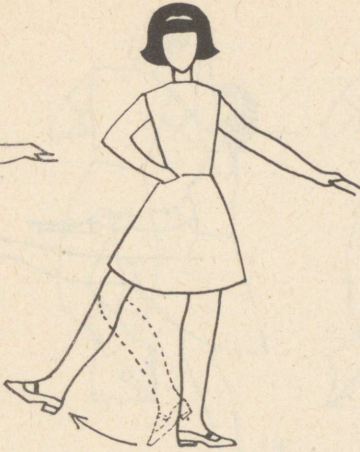




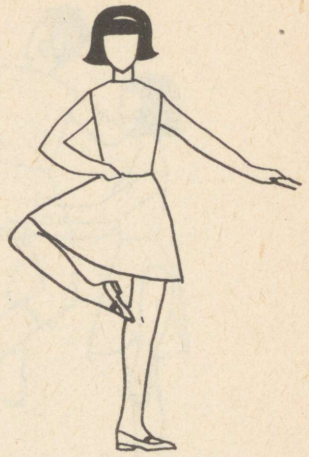




8



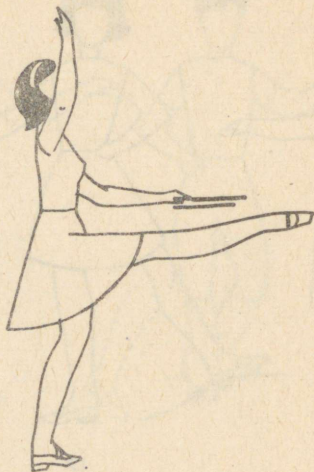
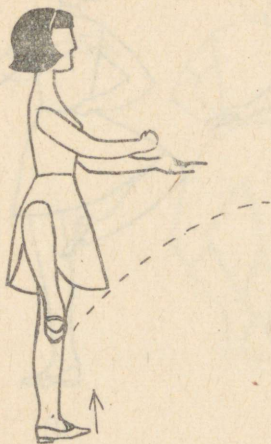
9



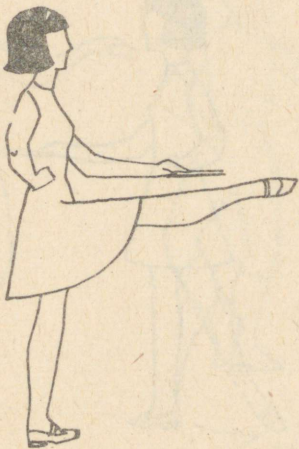
10



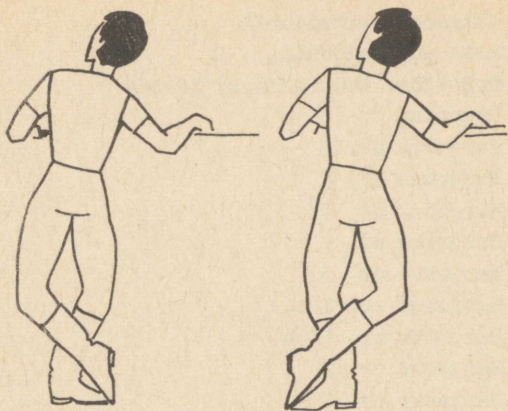
11



12



13



14



15

S I S U K O R D

	Lk.
1. Jalgade positsioonid	3
2. Käte positsioonid	4
3. Õppetööst toe (stange) juures	5
4. Treening	6
5. Harjutus nr. 1	6
6. Harjutus nr. 2	10
7. Harjutus nr. 3	11
8. Harjutus nr. 4	13
9. Harjutus nr. 5	14
10. Harjutus nr. 6 (a)	15
11. Harjutus nr. 6 (b)	16
12. Harjutus nr. 7	16
13. Harjutus nr. 8	17
14. Harjutus nr. 9	18
15. Harjutus nr. 10	20
16. Harjutus nr. 11	20
17. Harjutus nr. 12 (a)	22
18. Harjutus nr. 12 (b)	23
19. Hüpped	24
20. Harjutus nr. 13	24
21. Harjutus nr. 14	25
22. Harjutus nr. 15	26
23. Joonised	28

Методы обучения сценического  
народного танца в коллективах худо-  
жественной самодеятельности.

На эстонском языке  
Ротапринт РИУУ

Toimetaja: H. Aassalu  
orrektoir: L. Ruberg

Trüki antud 6.01.71.a. Trükipoognaid 2,25.  
Arvestuspoognaid 1,52. MB 08969. Tell. 219.  
Tir. 1000.

VÕT-i rotaprint.

Hind 4 kop.

Hind 4 kop.

A  
31265

78600

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00505393 1