

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunste osakond

Tantsukunsti õppekava

Kristel Kermes

**KEHA- JA RÜHMATUNNETUSE ARENGU ÜHENDAMINE
RAHVATANTSUANSAMBLIS TARBATU**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Raido Mägi

Kaitsmisele lubatud

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2015

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
1 EELLUGU	6
1.1 Praktika lavalise rahvatantsu rühmas	6
1.2 Tarbatu noored	8
1.3 Metoodika valik	10
2 KEHATUNNETUSE ARENDAMINE	11
2.1 Rütm ja koordinatsioon	12
2.2 Loovtants	13
2.3 Kaasaegne liikumine	15
3 RÜHMATUNNETUSE ARENDAMINE	18
3.1 Idla süsteemil põhinevad harjutused	18
3.2 Töö paarilisega	19
3.3 Seltskonnatantsud	21
4 KÜSITLUSE ANALÜÜS	22
5 ENESEANALÜÜS	25
5.1 Ideaalse õpetaja kuvand	25
5.2 Minu tugevad ja nõrgad küljed	26

5.3	Õpetaja autoriteedist	27
5.4	Õpilaste tagasiside minu tööle	29
	KOKKUVÕTE	31
	KASUTATUD KIRJANDUS	33
	SUMMARY	34
	LISAD	36
	Lisa 1. 19.05.2015 näidistunni kirjeldus ja analüüs	36
	Lisa 2. Tagasiside küsitlus.....	41
	Lisa 3. Tantsutunni videosalvestis.....	43

SISSEJUHATUS

Viisin oma õpetaja lõputöö läbi Eesti Maaülikooli rahvatantsuansambli Tarbatu noorema rühmaga ajavahemikus september 2014 kuni mai 2015. Noortekoosseisu eest vastutasid peale minu ka Marius Aave ja Elen Sukamägi. Lisaks meile kolmele hoolitses rühma eest ka Tarbatu kunstiline juht Jaanus Randma, kes tegi tantsudele lõppviimistluse enne lavale pääsemist. Trennid toimusid kaks korda nädalas, teisipäeval ja neljapäeval ning tundide kestvus oli kaks tundi ehk 120 minutit. Õpilasi oli kokku 26, neist 13 tüdrukut ja 13 poissi. See teeb lavarahvatantsu puhul veidi rohkem kui poolteist koosseisu. Õpilaste vanus jäi 18-26 eluaasta vahele ning enamik neist olid tudengid. Paljudel puudus enne Tarbatusse tulekut varasem tantsualane kogemus ja ligi 60% rahvatantsuga kokkupuude täielikult. Tarbatu noorterühma eesmärk on kasvatada järelkasvu esindusrühmale: viia tantsijad tehniliselt väga kõrgele tasemele ning arendada nende ekspressiivsust. Arvan, et väljendusoskust on võimalik arendada juhul kui rühm on terviklik ja õhkond sõbralik. Grupitunnetuse loomine on noores rühmas üks õpetaja põhiülesandeid, sest siis töötab rühm sihikindlamalt ühiste eesmärkide nimel. Tehniliselt kõrge taseme saab saavutada eeldusel, et tantsijatel on oma keha üle kontroll. On ülimalt oluline noorte tantsijatega alustada kehatunnetuse ja rühmatunnetuse arendamise ja leidmisega. Kindlasti on nende kahe aspekti arenguks palju erinevaid võimalusi, antud diplomitöös käsitlen enda valitud teekonda.

Käesoleva õpetaja kutse lõputöö eesmärgiks oli pakkuda Tarbatu noortele võimalust arendada oma kehatunnetust ja seeläbi aidata kaasa rühmatunnetuse kasvatamisele. Leidsin, et rahvatantsijate kehatunnetuse arendamiseks on sobivaimad loovtants, kaasaegse tantsu põhine liikumine ning koordinatsiooni arendamine. Grupitunnetuse kasvatamiseks valisin Ernst Idla süsteemidel põhinevad harjutused, seltskonnatantsud ja töö paarilisega. Lähtusin käesoleva praktika koostamisel ka enda

poolt varasemalt koostatud seminaritöö küsitluste tulemustest. Minu seminaritöös „Eesti rahvatantsuõpetajate osalemine koolitustel-Viljandi linna näitel“ selgus, et rahvatantsuõpetajad tunnevad, et nende rühmad vajavad erinevaid soojendustehnikaid, kuid nad ei suuda ega oska seda õpilastele pakkuda (Kermes 2015: 20). Õpilased soovivad vaheldust ning praeguses olukorras suutsin neile seda tänu Viljandi Kultuuriakadeemias õpitule anda. Oma seminaritöö edasiarendusena uurisin tantsijatelt, milline on nende jaoks ideaalse tunni ülesehitus ja sisu.

Minu juhendaja Viljandi Kultuuriakadeemias oli Raido Mägi ning Tarbatus rahvatantsuansambli kunstiline juht Jaanus Randma. Trennid toimusid Tartu Üliõpilasmaja treeningisaalis, kus olid olemas peeglid, mida kasutasin eelkõige tantsutehniliste tundide hõlbustamiseks. Saalis olid väga head tingimused, puitpõrand, kõrge lagi ning hea helisüsteem. Lisaks on Tarbatul erakordne võimalus kasutada iganädalases treeningtöös kontsertmeistrit.

Töö esimeses peatükis tutvustan lähemalt lavalise rahvatantsu eripärasid ning praktika käigus õpetatava rühma tausta. Teises peatükis kirjutan lahti praktikas kasutatud kehatunnetust arendavaid võtteid ja kuidas need toimusid ning milline oli õpilastepoolne tagasiside. Kolmandas peatükis analüüsin rühma grupitunnetuse arenguaspekte. Neljandas peatükis viin õpilastelt kogutud tagasisidede põhjal läbi analüüsi, mille käigus selgub õpilaste ideaalse tunniülesehitus ja sisu. Viimases peatükis keskendun eneseanalüüsile ning kirjeldan ja arutlen praktikas esile tulnud probleemolukordade üle. Töö lisade alt leiab ühe konkreetse tunni analüüsi, tantsijatele esitatud küsimustiku ja näidistunni video.

1 EELLUGU

Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti erialale jõuavad need, kellel on huvi tantsu ja selle eri vormide vastu. Inimesed, kes on otsustanud oma tulevase elu siduda just tantsuõpetaja ja koreograafi tööga. Meid kui tudengeid valmistatakse ette olema head liikumis- ja tantsuõpetajad. On selge, et vaid väga vähesed meist saavad võimaluse töötada professionaalidega või õpetada tudengeid, enamik meist töötab pärast kooli lõpetamist harrastajatega - inimestega, kes on otsustanud vaimu puhkamiseks, füüsiliseks koormuseks ja meelelahutuseks tegeleda tantsuga. Minu õpetajatöö peamiseks väljakutseks sai mõista, kuidas on võimalik õpetada erinevaid tantsuliike mitteprofessionaalsetele tantsijatele.

1.1 Praktika lavalise rahvatantsu rühmas

„Oled lõpetanud kooli või kursused. Süli täis lilli ja pea põnevaid plaane ruttad astuma rahvatantsujuhi ametisse. Sinu ranits on raske kaasaantud teoreetilisest tarkusest, ent juhi eluks vajalikku praktikat on seal kasinalt.“ (Mikkel 1999: 15) Õpetajapraktika mõte on rakendada koolis õpitud teooriat igapäevatöösse. Minu kindel soov on pärast kooli rahvatantsu valdkonnas jätkata, millest tulenevalt sai valitud ka rühm ja tantsustiil. Aastate jooksul oleme akadeemias tutvunud paljude stiilidega. Meile on jagatud teadmisi, kuidas erinevaid tantsusuundi oma tulevastele õpilastele edasi anda. See kõik on tantsutudengite poolt huviga vastu võetud, sest meie jaoks on

tants kui põhjatu järv, millest teadmisi ammutada. Milline on reaalsus kui minna õpetama tavainimeste juurde, kelle jaoks tants ei ole esmatahtis? Millised suunad neile sobivad ja kas need on õpilaste jaoks motiveerivad?

Lavaline rahvatants on tantsutehniliselt väga eriline, sest tantsija peab olema ühtviisi hea individuaalselt, tantsides paarina kui ka suurema rühmana. Mitmekesisus eristab rahvatantsu teistest tantsuliikidest. Võistlustantsus harjutab üks tantsupaar aastaid üksteisemõistmist, oluline on paaritunnetus, rühmvõimlemises keskendutakse veatule grupisooritusele, kaasaegses tantsus eelkõige tantsija isiksuse avastamisele ja individuaalsele liikumisele. Lavaline rahvatants kombineerib kõik eelneva, tantsijad peavad olema individuaalselt äärmiselt tugevad, sest tantsitakse erinevate paarilistega, samas peab tantsijal olema võime kiiresti mõista oma paarilist, sest enamik koreograafiast toimub paarides. Ent kõige olulisem on rühma ühtne hingamine ja sünkroonne sooritus. Seega on ideaalne rahvatantsija äärmiselt heade individuaalsete oskuste ja tunnetusega ent samas kõrgelt arenenud rühmatunnetusega.

Rahvusliku lavatantsu iseloomulikud jooned on ühtlustatud esitus ja individuaalsuse mahasurumine (Kapper 2013: 53). Osaliselt nõustun, kuid leian, et peamiselt on lavarahvatantsus struktureeritud tantsuline keel. Ideaalis tähendab see, et rühm on tantsutehniliselt ühtne ja suuteline sooritama nõ puhtaid põhisamme. Samas väljendab iga tantsija emotsiooni, mis põhineb isiklikul kogemusel ja arusaamal tantsust. Minu kui vaataja jaoks tekitab tants sügavaid tundeid vaid siis, kui ma näen, et tantsijad saavad aru tantsu mõttest ja panevad oma hinge emotsiooni väljendamisse. See omakorda tähendab, et vaid tehniliselt tugeva rühma loomine ei ole piisav väljakutse, juhendaja peaks tähtsustama ka iga indiviidi isiklikku emotsionaalset arengut.

Minu jaoks on äärmiselt oluline, et rahvuslik lavatants ei muudaks tantsijaid robotiteks, kes monotoonselt esitavad puhtaid põhisamme. On oluline, et nad tooksid lavale isikliku emotsiooni ja arusaama tantsu sisust. Õpetajana annan tantsijatele aimu, millest on tants saanud loomise tõuke ja mida autor on sellega öelda tahtnud. Iga tantsija lähtub oma kogemusest ja on arusaadav, et 16-aastane ja 35-aastane ei saa tunda samu emotsioone kehastades laval „sügava armastuse“ tundeid. See ongi loomulik ja loob samast tantsust erinevad põnevad tõlgendused.

1.2 Tarbatu noored

Rahvatantsuansambel Tarbatu on põhiliselt lavalist rahvatantsu viljelev koosseis. „Ansambelis on üle 100 liikme ning tööd korraldatakse kolmes koosseisus: põhirühm, noorterühm ja vilistlased. Tarbatu repertuaari kuuluvad enamik Eesti autorite loodud rahvatantse.“ (Tarbatu kodulehekülg 2015) „Lavaline rahvatants on koreograafi ideed väljendav originaalne tantsukunsti teos, milles võidakse kasutada erinevaid rahvuslikkusele viitavaid elemente. Sünonüümid on rahvuslik autoritants, rahvuslik tants, lavarahvatants.“ (Kapper 2012: 23) Seega on ansambli treeneritöö rõhk koolitada tehniliselt tugevaid tantsijaid, kes esitaksid autoritantse heal tasemel. „Tänapäeva lavaline rahvatants nõuab väljendusoskust kõikidelt kehaosadelt- keha paindlikkust ja liikuvust, täpset ja plastilist käteilu, elastset ja teravat jalgade tööd ning vaba ja loomulikku peasendit“ (Adamson 2009: 7). Üks suurimaid probleeme tänases ansambelis on järelkasvu liialt aeglane areng. Kasutatavad meetodid on olnud liiga ühekülgsed ning see ei taga tantsijate igakülgset arengut. Naljatledes võib öelda, et esindusrühma jõuavad vaid arstitudengid, sest nende tudengipõli kestab piisavalt kaua (6 aastat), et tantsijana arenedada.

Rahvatantsuansambli Tarbatu noorterühm on järelkasv esindusrühmale. Aastakümnetega on väljakujunenud ootused ansambli liikmetele. Tantsija peab olema kohusetundlik, tantsutehniliselt heal tasemel ja oma kultuurist lugupidav. Kindlasti on võimalik kõiki neid omadusi tantsijates kasvatada ja pean seda ka õpetajana enda põhiülesandeks. Suurima panuse saan enda poolt anda tantsutehnilise taseme tõstmisel. Selleks tuleb alustada iga üksiku indiviidi arendamisest punktini, kus tantsija kontrollib oma keha, selleks ei kulu kogu ta tähelepanu ja energia ning see mõjub loomulikuna. Alles siis on individid võimeline vaatama ka oma kehast väljapoole ja õpetajal on võimalik alustada rühma taseme tõstmist. Seega pean ülioluliseks tundides individuaalse tagasiside andmist, mitte umbisikulist rühma kritiseerimist.

Minu õpilaste näol oli tegemist enamjaolt ülikoolide esmakursuslastega. Seega lähenesime neile kui omavanustele nii õppemetoodikas kui ka praktikas. Esimestes tundides küsisin õpilastelt luba, kas võin neid isikuliselt parandada, mitte umbkaudselt tervele rühmale parandust tehes. Kõik õpilased olid sellega päri ning läbi aasta kasutasin nende antud luba. Loomulikult ei toonud ma välja vaid vigu vaid palusin õpilastel ette näidata ka puhtalt sooritatud põhisamme. Juhul kui õpilastel oli vigu, mis vajasis parandamist tervel rühmal, siis tõin need välja ja parandasin avalikult. Kui tegemist oli

vaid isikliku veaga, siis liikusin õpilase juurde ja ütlesin seda talle vaikselt. Piinlikult ühe inimese häbistamist ja väljatoomist pean vaeleks ja püüan seda oma töös vältida. Õpetaja ülesanne on õpilasi innustada ja panna õpilasi pürgima parema ja puhtama soorituse poole. Tantsijale halva emotsiooni tekitamine töötab pigem vastupidiselt.

Tarbatu noorte rühm tuli kokku 2014. aasta septembris. Õppeaasta alguses toimusid katsed, millest võttis osa ligi 40 rahvatantsuhuvilist. Katsetel oli minu vastutusel kaasaegse tantsu kombinatsiooni õpetamine, mille käigus selgus kui kiiresti haarab õpilane uut koreograafiat ja millised on tema kehalised võimed. Lisaks oli katsetel ka klassikalise tantsu osa, mille viis läbi Elen Sukamägi ja rahvatantsupõhine osa, mida juhendas Marius Aave. Tantsijate tase oli väga erinev, olenemata sellest võeti kõik tantsijad vastu. Leian, et sellisel otsusel oli nii häid kui halbu külgi. Kindlasti ei saa hinnata õpilasi ühe tunni põhjal ja lükata nõrgemad rahvatantsust eemale. Kõigile anti võimalus, kuid tänaseks oleme olukorras, kus on vaid ühe tugeva koosseisu jagu tantsijaid. Nimelt ei ole siiani ühelegi õpilasele öeldud, et tema areng on liialt aeglane ja palutud tal lahkuda. Kokkuvõttes on tunni tempo aeglane ja tugevad tantsijad sellest demotiveeritud.

Leian, et õpetaja ülesanne on anda kõigile võimalus - kui õpilane on nõrk, kuid siiski arengu nimel pingutab on kõik korras ja õpetaja ülesanne aidata edasipüüdlikul õpilasel areneda. Kahjuks peab tõdema, et kõige nõrgemad on just need õpilased, kelle tundides käimine on lünklik. Leian, et sellisel juhul oleks tantsija rühmast eemaldamine ainuke lahendus. Tuleb tunnistada, et kolmel noorte põhitreeneril ei ole veel süda piisavalt tugev olnud, et neid tantsijaid ära saata. Samas saame aru, et see pidurdab rühma arengut. Sellest olukorrast olen õppinud, et uute tantsijate tulekul peaks olema õpilastel kuupikkune katseaeg, mille lõppedes tehakse õpetajate poolt süda kõvaks ja langetatakse otsus, kes jääb rühma edasi ja kes mitte. Selline valiku tegemine on oluline, sest olen näinud noorterühmas korduvalt tülpimust korrates sama tantsu, et puudujad jõuaksid järgi õppida. Tublid, kohusetundlikud ja andekad ei pea kannatama.

1.3 Metoodika valik

Kasutasin oma õpetaja lõputöö praktikas individuaalset kehatunnetust, tööd paarilisega ja rühmatunnetust arendavaid meetodeid. Teadlikult püüdsin vältida Ullo Toomi klassikalist lavarahvatantsu soojendust, sest sellega tegelesid teised kaks noorterühma treenerit ning minu missioon oli arendada tantsijaid mitmekülgselt. Leian, et Ullo Toomi poolt väljatöötatud süsteem on rahvatantsijale väga toetav ja kasulik, kuid tantsija keha ja mõtlemist peaks arendama mitmekülgsemalt, kasutades erinevaid stiile ja tehnikaid.

Välja valitud meetodid:

- Rütm ja koordineerimis- kehakontrolli arendav
- Kaasaegne liikumisviis- keha tunnetamine vabade liikumiste kaudu, tantsuline mälu
- Loovtants- loovmõtlemist ja improvisatsioonivõimet arendav
- Paarilisega töö- partneri keharaskuse kandmine, paarilise ja rühma usaldamine, tõstetehnika.
- Seltskonnatants- rühma tunnetuse arendamine, paariliste vahetused
- Ernst Idla harjutusvaramu- õpetab rühma ja ruumi tunnetamist

Aasta jooksul olen kasutanud erinevaid meetodeid. Kõiki neid tunde oleks saanud läbi viia ka eraldiseisvate tundidena, kuid kuna Tarbatus on kindel tunni ülesehitus, siis järgneb soojendusele repertuaariõpe. Soojenduse all mõistan repertuaariõppele eelnevat osa, mis kestab ligiaudu 60 minutit, mille vältel arendasin õpilaste keha- ja rühmatunnetust.

2 KEHATUNNETUSE ARENDAMINE

„Rahvatantsurühma juht peab silmas pidama, et töö kollektiivis süvendaks tantsijate loomulikkust, tervet elutunnet, suurendaks füüsilist ja vaimset vastupidavust, tõstaks isetegevuslaste tööviljakust igapäevases töös“ (Mikkil 1953). Nendest punktides lähtusin ka mina oma meetodite valikus. Kehatunnetuse arendamise all pean silmas kehakontrolli kasvatamist ja oma kehas toimuva märkamist ja sellele reageerimist. Aasta alguses oli minu silmis suureks probleemiks tantsijate kehahoiak. Paljudel õpilastel olid õlad lüüa, kõht hoidmata ning selg liiga nõrgas. Õpilaste kehahoiu parandamine oli läbi aasta kestev pidev töö. Selle parandamiseks viisin läbi soojendusosas mitmeid kehahoiule suunatud harjutusi, nende hulgas läbi kumera selja keha allarullid ja all olles selja maaga paralleelseks toomise, mis eeldab ka kõhulihaste pingutamist ning selja tööd. Õppeaasta lõpus on olukord märgatavalt parem, sest õpilased teavad, kuidas nad peaksid oma keha hoidma ning õpetajapoolse meeldetuletuse järgselt on kõigil kohe seljad sirged.

Minu arvates on loomulik ja terviklik kehatunnetustunne tihedas seoses inimese individuaalse rahuloluga. Tee õnnele on tasakaalu leidmine, keha ja vaimu sümbioos. Kõik kolm valitud meetodit on suunatud isikliku tasakaalu leidmisele.

2.1 Rütm ja koordinatsioon

Tarbatu noortetundides kasutatavad rütmi ja koordinatsiooni arendavad harjutused põhinevad Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti õppejõu Paul Bobkovi õpetatud teadmistel. Kombinatsioonidesse on põimitud plaksud, jalamatsud, nipsud ja häälekasutus. See on tehnika, mis seob kuulmiskeskuse, mootorika ja rütmi. Rütmiline treening loob otsese seose muusika ja liikumise maailma vahele (Kaplan 2002: 11). Pean väga oluliseks, et tantsija oleks muusikaga sümbioosis, suudaks tantsida muusikasse. Tantsija imiteerib õpetaja poolt ettenäidatavat rütmikombinatsiooni ja püüab selle rahulikus tempos omandada. Õpilase vilumuse kasvades tuleb kuuldavale rütmilise muusika jada. Raskustaseme tõstmiseks on võimalik lisada kombinatsioonidesse nüansse ja kasvatada tempot. Kombinatsioonid peavad olema algselt piisavalt lihtsad, et õpilasi mitte demotiveerida. Sellised harjutused nõuavad tantsijatelt keha kontrolli, sest ükski mats ega plaks ei tohi olla juhuslik. Seega peavad õpilased keskenduma vaid endale ja lülitama välja kõrvalolijad, sest iga segav heli võib viia eksimuseni enda liikumises. Eksimine on ülimalt inimlik, eriti kontsentreerumist nõudvas tehnikas, kuid seda enam peab tantsija suutma keskenduda oma kehale. Kui õpilane saab rütmikombinatsiooniga hakkama, siis saab ta keskenduda ka välisele ning panna rõhku rühma ühtsele tervikule.

„Tänaseni tantsib rahvatantsuansambel Tarbatu „vennasrahvaste“ tantse“ (Tarbatu koduleheküljel 2015). Repertuaaris on ukraina, vene kui ka läti rahvatantsud. Nendes tantsudes on eriti oluline tantsule omase temperamendi väljatoomine. Slaavi päritolu tantsudes kasutatakse sageli rütmikombinatsioone ja hõikeid, mis annavad edasi tantsule omast karakterit. Rütmi ja koordinatsiooni tund on lisaks oma keha kontrolli arendamisele ka ettevalmistav tund teiste rahvaste tantsude õppeks.

Õppeaasta alguses oli näha, kuidas õpilaste kehad on kogenematud ja ei allu koheselt ajast antud käsklustele. See on väga loomulik, sest kõikide õpilaste jaoks oli selline lähenemine koordinatsiooni arendamisele uus. Alustasin kõiki kombinatsioone aeglaselt rütmi läbi plaksutades. Kui tantsijatel oli rütm kätes, siis oli võimalik seda sama jada kasutada ka jalgades. Isiklikust kogemusest lähtudes olen arvamusel, et käte koordinatsioon on tihti tantsijatel enamarenenud kui jalgade oma. Lavalises rahvatantsus on käed enamjaolt kindlas võttes või puusal, samal ajal teevad jalad põhiliikumist või kombinatsiooni. Seega on rütmi ja koordinatsiooni harjutused äärmiselt vajalikud, aitamaks

arendada jalgade liikumist. Oma tundides rõhutasingi just alakehale suunatud harjutusi. Tundides kadus harjutades õpilaste nägudelt naeratus, sest keskendumine viis kogu tähelepanu jalgadele. Õpilased olid väga püüdlikud, kohati tundus, et isegi oma keha peale pahased, et jalad nende käskudele ei allunud. Sellistes olukordades võtsin tempo alla, et mitte tantsijate õppimishimu kaotada. Aasta teises pooles oli näha, et rütmijad on õpilastel kehas ja nad tundsid naudingut kui esitatud kombinatsioon eksimatult välja tuli.

Tagasiside vastustest selgus, et tantsijad peavad rütmi ja koordineerimise harjutusi väga keerulisteks, kuid seda enam tunnevad rõõmu kombinatsioonide õnnestumisest. Erilist rõõmu tegevat see kui kombinatsioonist tuleb kuuldavale rütmijada. Õpilased peavad harjutusi arendavaks ja tunnevad, et nende koordineerimine on tunduvalt paranenud. Mõned ütlesid, et nad andsid tunnis liialt kergesti alla ja seetõttu ei olnud nende areng piisav. Ühed arvasid, et nende jaoks oli tempo liialt kiire, teiste jaoks aga liialt aeglane. Õpilaste sõnul tekib väga võimas tunne kui kõik 26 inimest liiguvad sünkroonselt ja kuuldavale tulev rütm kajab saalis veel tugevamana vastu.

Kindlasti on kõik rühmad väga erinevad ja suuri üldistusi ei saa teha, aga oma praktikast lähtuvalt võin öelda, et rütmi ja koordineerimise tund oli Tarbatu noorterühmale äärmiselt vajalik. Areng on märgatav, sest tantsijatel kasvas kontroll oma keha üle. Kindlasti jätkan antud meetodi kasutamist. Tantsijad suudavad paremini kontrollida enda liigutusi muutes üldpildi täpsemaks ja puhtamaks.

2.2 Loovtants

Loovtantsu harjutused põhinesid Viljandi Kultuuriakadeemia loovtantsu ja loovmängu õppejõu Anu Sööti õpetustel. Hetk, millal nägin improvisatsioonilise liikumise oskuse vajadust rahvatantsus oli 2014. aasta tantsupeo „Puudutus“ A-rühmade ülevaatus. Tantsu „Hele. Önn ja arm“ keskosas oli improvisatsiooniline osa, mil tüdrukud pidid imiteerima jalutamist metsa all, lillede korjamist ning marjade maitsmist. See oli koreograafiliselt ilusa ja õrna tantsu piinlikuim hetk. Tüdrukud vaatasid maha, nad olid ebakindlad ja miski laval toimunu polnud usutav. Seejuures oli enamik rühmadest

tehniliselt väga tugevad ja õpitud koreograafia esitati puhtalt. Soovin, et minu tantsijad suudaksid liikuda lähtudes enese mõtetest ja tunnetest, mitte vaid ette näidatut jäljendades.

Loovtantsu õpetamise ja improvisatsioonilise liikumise eesmärk oli arendada tantsijates oskust luua ise liikumisi andes neile vaid märksõnu. „Loovtantsus ei ole „õiget“ ega „valet““ (Joyce 2013: 7). Teisisõnu ei näidanud mina ette vaid suunasin õpilasi verbaalselt. Soovituslik oli mitte kaastantsija pealt liikumist kopeerida vaid jõuda „oma liikumiseni“. Selline lähenemine valmistas õpilastele suuri raskusi. Eriti just lavalises rahvatantsus on tantsija harjunud olema jäljendaja, mitte looja rollis. Esimestes tundides märkas, et kui kellelgi tekkis huvitav liikumine, siis ta tegi seda enamjaolt kaheksa lööki ja alles siis jõudis uue liigutuseni. See võib tuleneda puhtalt autoritantsude tuuri põhistest skeemidest, kus tihti on 8 või 16 lööki sama liikumine, mis muutub alles tuuri vahetusega.

Mulle tundus, et õpilaste peas oli segadus, sest enamik polnud kunagi varem tegelenud tantsutunnis improviseerimisega. Võimalik, et nad ei olnud varasemas elus midagi tantsulist iseseisvalt loonud. Neile oli antud vabadus liikuda aga selle vabadusega ei osanud nad midagi peale hakata. Mäletan ka ise loovtantsu tundi esimesel kursusel, kus keha keeldus liikumast, sest seda kontrollis kramplikult mõistus. Kombineerisin tantsijate loovuse esile toomiseks erinevaid elemente: keha, ruum, jõud ja aeg. Põhjalikumalt peatusime ruumi erinevate tasandite ja aja kasutusel. Leian, et loovtants on õpilastele parim viis improvisatsioonilise tantsu tutvustamiseks. Kuna õpilastel puudub improvisatsioonilise liikumise oskus, siis pidasin ülimalt vajalikuks loovtantsu õppimist enne kui alustada pärimustantsu tutvustamist, millel on küll kindlad piirid kuid nende sees palju improvisatsioonilist vabadust.

Alati pärast tunni lõppu jäin tantsijatega veerandtunniks venitama. Selle aja jooksul andsin soovijatele individuaalselt tagasisidet tantsude põhisammude kohta, arutasime tunnis toimunut ja andsin juhiseid valutavate lihaste leevenduseks. See oli hetk, mil sain õpilastelt jooksvat tagasisidet soojendusosa kohta.

Tagasiside ankeetidel ütlesid õpilased, et koolisüsteemis toimus loovuse allasurumine, õpilaste normeerimine. Mingil määral on ka lavarahvatantsus normeerimist, kuid minu soov on, et see ei tapaks õpilaste isiksusi. Rühmast ühtlase pildi loomiseks on kindlasti oluline sarnane riietus ja täpne põhisamm, aga seejuures ei tohi õpilane kaotada ära oma isiksust. Loovtantsuga ma justkui töötasin

lavarahvatantsule vastu, kuid minu nägemusel see ainult rikastab rühma. Õpilased ütlesid tagasisides, et nad tunnetavad arengut, loovtantsu tehes peab mõtte töötama. Üks õpilane kirjutas, et kui ta on improviseerides täiesti vaba siis suudab ta oma sisemist „mina“ välja elada. Just see ongi see, milleni ma tahtsin jõuda.

Tunnen, et loovtantsu oli mul oma õpilastele kõige raskem tutvustada, sest ma nägin, et see vajab teistsuguse õhustiku loomist. Õpilased olid suunatud pigem välisele pildile, mitte sellele mida nad liikudes enda sees tundsid. Samuti oli alguses raskusi keskendumisega ning poisid tegelesid teineteisele naljakamate liigutuste ettenäitamisega. Võib-olla oleks pidanud tundi alustama põrandal lebedes, silmad kinni oma liikumiskeelt visualiseerides. See oleks tunni tempot aeglustanud ja kohandanud ruumi sobiliku õhustikuga. Ka minul võttis esimesel kursusel väga pikalt aega arusaamaks mõistest „mine enda sisse“, see on alguses võimalik ainult läbi sügava keskendumise. Võib-olla ei ole ma veel piisavalt osav õige õhustiku loomisel. Ma arvan, et on väga oluline, et tantsijad suudaksid oma kehaga liikumisi luua aga enne kui selleni jõuda on vaja rohkem aega keskendumiseks. Enamus õpilastest tundusid seda meetodit nautivat, kuid leidsid ka neid, kes ütlesid, et ei suuda ega viitsi peale pikka koolipäeva enam mõelda ja tahaks lihtsalt õpetajat imiteerides puhata. Samas öeldi, et mida rohkem loovtantsuga tegeleda, seda kergemini hakkab mõtte jooksma ja liikumine tuleb iseenesest.

2.3 Kaasaegne liikumine

Antud tunnis toetusin nii Merle Saarva, Karl Saksa kui ka David Kingi poolt õpetatule, kuid kindlasti oli tantsulistes kombinatsioonides väga palju just mulle loomuomast liikumist. Seepärast ei saa ma nimetada õpetatud kaasaegseks tantsuks vaid pigem kaasaegseks liikumiseks. Kombineerisin liikumisjardadesse ka rütmikombinatsioone ja rahvuslikke elemente. Minu eesmärgiks oli arendada õpilaste tantsulise liikumise mälu, sest Tarbatus on ühes aastas õpitavate tantsude hulk väga suur. Tantsijad on esimese aastaga õppinud järgmised tantsud: „Mul pole mõisa“, „Vanaisa polka“, „Tantsime Aissa“, „Kuusalu süit“, „Läki tantsule“, „Tuljak“, „Tõmba Jüri“, „Kaera-Jaan“ ja „Süit eesti tantsudest“. Kõik need tantsud nõuavad korrektselt esitatud põhisamme ja liikumine on neis

väga täpselt paika pandud. Minu soov oli õpilastele pakkuda liikumist, milles ei ole liigutuse algus- ja lõpp-punkt nii kindlalt fikseeritud. Samuti oli eesmärk õpetada põrandatehnikat, et tantsijad saaksid aimu, et liikumine ei toimu vaid „põranda kohal“ nii nagu see toimub näiteks hüplevapolka sammu tehes, vaid ka „põrandaga koostöös“.

Ajapuuduse tõttu ei saanud ma õpilastele kaasaegse tantsu põhiprintsiipe tutvustada sama süvendatult kui seda tegime Viljandi Kultuuriakadeemias õppides, kuid siiski sain rõhutada liikumise impulsside olulisust ja teisi põhitõdesid. Kombinatsiooniliikumisi õpetades tõin liigutuste kirjeldamiseks palju näiteid nõ elust enesest. Näiteks kui õpilane võttis käega hoogu, et põrandal olles keharaskus ühelt jalalt teisele viia, kasutasin kirjeldust „tee käega suur kaar nagu võtaksid ühe käega suure puu ümbert kinni“; põlvede vetrudes „justkui oled kummipael ja üks mehike ülevalt tirib ja vabastab seda“. Selline liigutuste illustreerimine tundus õpilastele sobivat, sest ma nägin, et nende kehasse jõudis õige tunnetus ja liikumine. Muusikaks kasutasin välismaist muusikat, et tuua suuremat vaheldust võrreldes tavaliste tundidega. Algselt kasutasin muusika ettemängimiseks helitehnikat, kuid kui klaverisaatja oli paar korda pala kuulnud siis mängis ta selle koheselt klaveril järgi. See lõi mulle võimaluse teha kombinatsiooni erinevates tempodes ja mitte kulutada aega maki juurde jooksmisele.

Klaverisaatjaga koos töötamine on tõeliselt suur väärtus. See hõlbustab õpetajate tööd ja ka tantsijatel on parem võimalus muusikat tunnetada. Kontsertmeister saab vajadusel aeglustada ja rõhutada tantsus olulisi rütmikohti. Õpetaja ja kontsertmeistri koostöö aitab kaasa tunni sujuvusele ja võimaldab ka soojenduse osa vaheldusrikkamaks muuta. See hoiab tunni värskena ja kontsertmeistri poolt tihti mängitud erinevate filmide tunnusmuusikad toovad tantsijate nägudele naeratuse. Õpetajal tekib omakorda võimalus integreerida filmitemaalset liikumist soojendusharjutustesse.

Tantsijate tagasiside kaasaegsel suunal oli väga positiivne. Nad tundsid, et suudavad sujuvamalt ning graatsilisemalt liigutusi sooritada. Samas tundsid mõned poisid, et liikumine oli liialt feminiinne, kuid ütlesid, et nähes esindusrühma repertuaaris olevaid tantse saavad aru, et tuleb õppida ka pisut õrnemaid liikumisi (näiteks „Lilled juustes“). Täheldasin ka tundides, et kaasaegne liikumine on meelepärasem pigem tüdrukutele ja nad naudivad hoogsat tantsulist liikumist. Üks neidudest kirjeldas, miks talle just kaasaegse tantsu liikumine soojendusena meelepärasem on: Ilmselt meeldib see mulle kõige enam just sellepärast, et rahvatantsus ei ole mul võimalust tantsulist

liikumist eriti isikupäraseks muuta ning vahel on hea ja vabastav seda siiski teha. Kaasaegsesse tantsu saan aga panna sisse kõik oma tunded ja mõtted ning end lõpuks korralikult välja elada (Leetberg 2015). Minu soov on luua õpilastele emotsionaalne vabadus ka rahvatantsu esitades.

Eesmärgi täitumist on raske hinnata kuna tantsulise liikumise mälu kasvu ja kaasaegsete kombinatsioonide mõju on keerukas eraldada kogu arengust. See eest tundub mulle, et õpilaste liikumine on vabam ja nende kehas ei ole enam krampi ja hirmu sammu valesti esitamise ees. Ehk on sellele kaasa aidanud ka kaasaegsele liikumisele omase vabaduse tunnetamine. Kavatsen jätkata õpilastega kaasaegsete kombinatsioonide harjutamist, sest see on hea võimalus panna neid tundma oma kehas mugavalt ja loomulikult.

3 RÜHMATUNNETUSE ARENDAMINE

Lavaline rahvatants on suunatud publikule. Seetõttu on suurem rõhk esteetikal: ühtsed rahvarõivad, puhtad joonised ja põhisammud. Joonistele rõhku pannes on eriliselt oluline, et rühmal oleks ühtne hingamine ja hea ruumitunnetus. See aitab hoida sirgeid ridu ja ümmargusi ringe. Tuleb leida rühma ühtne rütm ja liikumiskiirus, siis ei vaju keskkohast ära ja publik saab imetleda korrektsust. „Tants on emotsiooni väljendus“ (Agu 1994). Laval olles on oluline, et vaatajani jõuaks tantsu emotsioon, mis tekib kogu kollektiivi koostööl. Koosseis töötab edukalt ühise eesmärgi nimel siis kui rühma sisekliima on hea ning usaldus tantsijate vahel tugev. Sellest lähtuvalt valisin meetoditena välja Idla harjutused, paarilisega töö ja seltskonnatantsud, millede rakendamise kohta tantsutundidesse kirjutan lähemalt.

3.1 Idla süsteemil põhinevad harjutused

Ernst Idla poolt välja töötatud harjutusvaramu omandasin tänu Katrin Reinupi ja Kai Randrüüti õpetustele. Idla harjutuste eesmärgiks on tervis ja elurõõm, oma keha valitsemine, füüsiline ja psüühiline vabadus ning heaolu (Randrüüt 2015). Harjutustepagasist valisin välja liikumised, mis arendavad grupitunnet ja ruumitaju. Lavarahvatantsus on väga olulisel kohal rühma joondumine ja jooniste puhtus. Sellest tulenevalt kasutasin tundides põhisammude õpetamisel ja puhastamisel Idla skeeme. Kuigi Idla harjutuste peamine lõpptulem ei ole suunatud publikule ja esinemisele, on Idla süsteemis siiski palju harjutusi, mis on visuaalset naudingut pakkuvad (näiteks harjutus „Karusell“,

kus väga oluline on kogu harjutuse vältel püsida oma kaasõpilastega sirges reas). Arvan, et õpilaste jaoks võis olla segadust tekitav kui mingitel hetkedel palusin neil hoida joondumist ja järgmisel hetkel oli ülesandeks täita ruum kaootiliselt liikudes. Kasutades „8“ skeemi ning õpilaste lisandumist ja vähenemist, toimus tundides põhisammude puhastamine. Õpilased pidid jälgima, et nende sooritus oleks tehniliselt puhas, samas jälgima oma rühmakaaslast, hoidmaks sirget joonist ja järgima Idla harjutuse skeemi. Sellised harjutused nõudsid õpilastelt oskust ja tähelepanu tegeleda nii oma kehaga kui ka tunnetada rühma paiknemist ruumis. Liitumise ja vähenemise skeem lõi õpetajale võimaluse anda kõigile rühmaliikmetele individuaalset tagasisidet, sest õpilased tulid kindlatel hetkedel üksinda üle saali.

Õpilaste tagasisidest selgus, et nende jaoks olid Idla harjutused olulised just ennekõike meeskonna ühise hingamise tekkeks. Lisaks sellele tõid paljud välja, et Idla süsteemis on hea keskenduda oma kehale, sest skeemid on lihtsad ja annavad aega tehnikat viimistleda.

Mul oleks hea meel kasutada tundides ka Idla lihtsamaid palliharjutusi, kuid Tarbatul puudub vastav varustus. Idla süsteem on väga sobiv rahvatantsijatele, sest varamus on harjutusi, mis arendavad tööd paarilisega, rühmatunnetust ja ka oma keha koordineerimist ja -tunnetust.

3.2 Töö paarilisega

Tundides lähtusin Raido Mägi poolt kontaktimprovisatsiooni tundides õpetatust. Improvisatsioonilise osani ma Tarbatu tantsijatega ei jõudnud, kuid katsetasime tõstetehnikaid ja tasakaalu tunnetamist. Lavarahvatantsus näeb autoritantsudes aina enam huvitavaid ja füüsiliselt keerukaid tõsteid. Seega pean väga oluliseks õpetada oma tantsijatele, kuidas jagada oma keharaskust ning kuidas hoida tasakaalu. Tähtis on teha paarilisega koostööd ja mitte karta paarilise puudutamist ja puudutust. Õpetamist alustasin täiesti algusest, paarilisega seisti näod vastamisi, käed ühendatult, varbad koos. Vaiksel hakkasid paarilised end kätest sirgeks laskma, nii et tekkis „V“ tähe kujutis, selline harjutus on väga kasulik läbida enne viristamise juurde minekut. Ülesannetega läksin järk-järgult raskemaks tagamaks ühtset edasiliikumist. Siiski tekkis tunnis olukordi, kus mõni

paar ei julgenud mõnd elementi sooritada ja jäid seetõttu harjutustega maha, siis lasin paarilisi vahetada, et kokku saaksid inimesed, kellest vähemalt üks julgeb tasakaalu kaotuse ja hoidmisega mängida. See aitas hoida tunnitempot ja anda kõigile võimalus harjutustega katsetada. Tõstetega alustasin õigetest võtetest ja väikese hooga tunnetuse kättesaamisest. Näiteks kui õpetasin paarilise õlale tõstet, siis algselt pidi tüdruk enda maast ära tõukama poisi abiga nii kõrgele, et istmik jõuaks poisi õlani. Kui selline äratõuke kõrgus oli saavutatud, said nad edasi minna järgmise etappi - õlale hüppeni. Nagu ikka on igas rahvatantsurühmas mõni poiss, kes tahab kõigi ees näidata oma julgust ja jõudu. Seetõttu võib tagantjärele tarkusena öelda, et ma ei oleks tohtinud õpilastele koheselt tõste lõpptulemust ette näidata vaid õpetama neid samm-sammult. Vastasel juhul võib tekkida ohtlikke olukordi, kus „noored täkid“ oma julgust näitavad ja abistavad etapid kõrvale jätavad. Õnneks minu tundides midagi ei juhtunud, kuid õpetajana tundsin suurt vastutust.

Kasutasin peale paarilisega töö ka rühmatõsteid. Näiteks Helena-Mariana Reimanni loodud tantsu „Kiigelaul“ teise tuuri A-osa 13. takti tegevust (Tõrva gümnaasium 2015), kus tüdrukud istuvad poiste kätele ja toimub kiikumine. Sellise tõste juures on oluline, et rühm töötaks tervikuna, vastasel juhul ei hakka tõste töötama ja laguneb kiirelt laiali.

Õpilased ütlesid, et nende jaoks oli oluline paarilise usaldama õppimine tõstetehnika kaudu. Harjutused olid põnevad ning adrenaliinirohked. Kohati füüsiliselt liialt rasked aga kui tehnika selgeks sai oli seda ilus ja võimas vaadata. Tänapäevaks on tõsted noorte koosseisudele mõeldud autoritantsude lahutamatu osa, seega jätkan õpilastega erinevate elementide katsetamist.

3.3 Seltskonnatantsud

Seltskonnatantsupõhiseid soojendusi tegin tantsijatega peamiselt õppeaasta alguses. Tantsudevaramu olen omandanud tänu Paul Bobkovi õpetustele ning kasutasin ka tema poolt välja antud tantsuõpetuste kirjeldusi. Pean väga oluliseks, et rühm toimiks ühtsena ja oleks kui üks terviklik elusorganism. Sellest tulenevalt leian, et kõik tantsijad võiksid omavahel hästi läbi saada ja suhtlus toimuks ka paari väliselt. Läbitud seltskonnatantsudes oli palju paarilise vahetusi, mis loob suhtluse ka teistega. Tantsuliselt ülimalt lihtsad tunduvad seltskonnatantsud löid võimaluse varieerida peale kõnni või jooksumammu ka raskemaid liikumisi. Nii sai näiteks tantsu „Crazy Mixer“ tantsitud soojenduseks nii sääre-, põlvetõstejooksuga, kõrghüpakutega kui ka plangus külgees liikudes. Erinevad liikumised nõudsid ka erinevaid temposid muusikas, mida ei oleks saanud teha ilma klaverisaatjata. Selline peidetud soojendus mõjus tantsijatele lõbusana ja samas pidi nende pea pidevalt töötama, et tantsus olev skeem meelest ei läheks.

Tagasisides ütlesid õpilased, et seltskonnatantsudel põhinev soojendus on väga hea lahendus, sest üheskoos kannatamine ja läbi selle vastupidamise tõstmine on kergem. Vahel isegi ununes, et joosta on raske, sest paarilisevahetus viis mõtted mujale. Pidev paarilisevahetus õpetab lugema teistsugust kehakeelt. Kuna tantsude koreograafia oli väga kerge ja ei nõudnud tehnilist puhtust, siis oli oluline jälgida joondumisi ja rühmaga võrdse kiirusega jooksmist. Seltskonnatantsud löid positiivse ja vaba õhustiku.

Leian, et saavutasin oma eesmärgi, sest kõik tantsijad vastasid kui ühest suust, et nad võiksid tantsida ükskõik millise partneriga. Siiski mainisid peaaegu kõik, et oma partneriga on kõige kodusem, sest tema vastu on usaldus kõige suurem ja seega kõige lihtsam tantsida. See oli täpselt minu poolt soovitud tulem, mille nimel töötasin. Rühmasisese läbisaamise kohta ütlesid tantsijad, et nad on väga erinevad inimesed ja see teebki rühma koosluse nauditavaks. Nii mõnigi tantsija peab end pigem kinniseks kuid sellest olenemata on ta läbi saamine rühmaga väga hea. Kindlasti aitab sellele kaasa ka tugev trenniväline seltsielu.

4 KÜSITLUSE ANALÜÜS

Leian, et ainus tee täiuslikkuse poole on pidevalt tehtud tööd analüüsida ja seeläbi kaardistada nii oma nõrgad kui ka tugevad küljed. Vaid süstemaatiline enesega töötamine loob võimaluse muutusteks ja arenguks. Õppeaasta lõpus palusin tantsijatel analüüsida nii ennast kui ka minu tööd ja tundides läbitut, selleks koostasın tagasisideküsimustiku (Lisa. 2).

Minu töö üks peamistest eesmärkidest oli kasvatada rühmatunnetust. Arvan, et grupp leiab kiiremini ühtse hingamise kui nende taustsüsteem on sarnane. Tantsulise kogemuse koha pealt Tarbatu noortel ühine taust puudus, kuigi loomulikult oli kõigil huvi rahvatantsu vastu. Nii õpilastega tutvumisõhtul suheldes kui ka küsimustiku vastustest selgus, et neil on siiski veel midagi ühist.

Nimelt on enamik nende erialadest ülesehitatud kindlatele struktuuridele - noorterühmas on nii arsti-, hüdrobioloogia-, matemaatilise statistika, geeni-, keskkonnatehnoloogia kui ka füüsika tudengeid. Vaid 8% tantsijatest õpivad enda sõnul loovat eriala, meediat- ja reklaamikunsti. Võib eeldada, et neile inimestele meeldivad kindlad reeglid ja struktuurid. See võib olla ka põhjus, miks nad valisid lavalise rahvatantsu, milles on olemas omad kindlad reeglid (näteks see, et koosseisus on 16 tantsijat, 8 tüdrukut ja 8 poissi).

Uurisın õpilaste käest, mis tõi neid rahvatantsu juurde: soov õppida tundma olulist osa eesti rahvakultuurist, veeta aega heas seltskonnas, teha tugevat füüsilist treeningut. Üks õpilane vastas väga ilusasti: „Naudin seda seltskonda ja paaristants on mõnus kui leida partneriga ühine keel, kuna teineteise toetamine ja abistamine tekitab nii paarisiseselt kui rühmasiseselt ühtekuuluvustunde ning mida muud me elus otsime kui oma kohta, kus tunda end kindlalt.“. Arvan, et inimesed, kes liituvad rahvatantsuga on valmis olema rühmaliikmed ning ühiste eesmärkide nimel ka vaeva nägema.

Mulle tundub, et rühmatunnetust arendavad tunnid on aidanud edendada grupi koostöövõimet ja vaba suhtlust. Vaid üks inimene vastanutest tunneb, et rühmaga läbisaamine on kehv, ülejäänud peavad seda väga heaks või suurepäraseks. Kuna küsitlus ei olnud anonüümne, siis nägin ka, et üks inimene tunneb end rühmas halvasti. See oli minu jaoks väga üllatav, sest tundides ei ole ma iial märganud, et tema suhtlus oleks teistest rühma liikmetest erinev. Leian, et sellise küsitluse läbiviimine on väga oluline, sest aitab saada mitmekülgset tagasiside otse õpilastelt ja mõista paremini nende probleeme ja vajadusi. Antud praktika raames veendusin, et vähemalt korra hooaja jooksul tuleb küsida kõigilt oma tantsijatelt tagasisidet. Arvan, et kõige paremini töötabki see just eelnevalt ette valmistatud küsimustiku põhjal mida inimesed saavad rahulikult individuaalselt kodus täita. Tarbatu näitel võib öelda, et mitte anonüümisel küsitlusel on oma selged plussid, samas anonüümse küsitluse kaudu tulevad ilmselt ausamad vastused.

Mäletan oma esimestest rahvatantsuaastatest kui tüütav ja rutiinne oli trennis soojenduse osa. Ma teadsin ette igat järgnevat harjutust ja kogu liikumine toimus alati ringil. Sellest lähtuvalt uurisin, kas ka nüüd kui olen muutnud soojendusi mitmekülgsemaks on see osa tunnist õpilastele tüütav rutiin. Õpilaste suhtumine erinevatesse soojendusmeetoditesse on väga positiivne. See on olnud nende jaoks vahelduspakkuv ja huvitav. Üks õpilastest peab vahelduvat soojenduse osa huvitava ja põneva tunni alustalaks. See teeb mulle vaid rõõmu, sest ma ei ole lasknud igavusel ja tüdimusel treeningutesse hiilida.

Oma seminaritöös (Kermes 2015) uurisin, mida peavad rahvatantsuõpetajad tunni ülesehitusel oluliseks ning milliseid teadmisi sooviksid nad oma õpilastele edastada. Oma töö edasiarendusena uurisin noortelt rahvatantsijatelt milline on nende jaoks „ideaalne tund“. Siin ka mõned vastused:

- Ideaalne tund on see, mille lõpus sa leemendad higist ning oled füüsiliselt nii väsinud, et ei jõua sammugi astuda, kuid ometi soovid naeratada, sest tund on andnud nii positiivse energia.
- Soojendus (mis ei oleks iga kord sama), jõutrenn, uue tantsu õppimine koos peapesuga, et kõik sammud õigesti teha. Samuti võiks ühes trennis tegeleda rohkem kui ühe tantsuga, sest muidu läheb väga üksluiseks.
- Positiivne, huumoririkas ja mõnusad tantsud. Liigutuste selgitused emotsioonide tasandil ja hea muusika.

- Ideaalses trennis võiks igapähele mingitki tagasisidet anda, isegi siis kui midagi halvasti öelda ei ole, siis „piitsa ja präänikut“ süsteem toimib arvatavasti kõige paremini. Seega kerge harv patsutus õlale oleks ainult hea ja tõstaks motivatsiooni. Kuid selline ideaalsus vajaks rohkem treenereid, aega ning kannatust.

Seminaritöös kogutud intervjuude vastused ja õpilaste soovid tunni ülesehituse osas kattuvad. Õpilased on avatud kriitikale ja püüdlevad parema soorituse poole. Seega võib arvata, et õpetaja ja rühma eesmärk kasvatada tantsutehniliselt tugevat rühma kattuvad. Tantsijate jaoks mõnusa tunni toimimisel on väga oluline koht positiivsel emotsioonil. Seega peab üks pädev ja hea õpetaja tooma tundi mõnusa õhustiku, sest vastasel juhul jääb ka eesmärgi saavutamine kaugesse tulevikku.

Mingites aspektides on noorterühma tantsijad väga erinevad. Nimelt ei ole õpilastel ühtselt sümpatiseerivat soojendusmeetodit. Mõni neist vihkab rütmi ja koorinatsiooni ning sümpatiseerib loovtantsu, teistel jälle on eelistused täiesti vastupidised. Peamiselt tunnevad õpilased, et kehakontroll on paranenud pidades silmas just kehahoidu, paremat rühti, tasakaalu ja koorinatsiooni. Õpilased tunnevad, et nende keha omandab kiiremini liikumisi ja ka tantsuline mälu on arenenud. Arstitudengi sõnu kasutades saab ta jalgadetöö väikeaju ehk alateadvuse kätte usaldada ja keskenduda emotsioonidele. Paljud tantsijatest nimetasid, et nemad on leidnud oma kehas tasakaalupunkti, tänu millele on partneriga lihtsam tantsida. Leian, et sellega töötasime tugevalt paarilisega töö tundides. Grupitunnetusele on kaasa aidanud seltskonnatantsud ja koos harjutuste tegemised. Mõningate jaoks on grupitunnetus tekkinud, teiste jaoks alles tekkimas.

Peaaegu kõik tantsijad ütlevad, et nad on tundnud aastaga oma kehas arengut. See on väga rõõmustav ja näitab, et treenerite töö on kadnud vilja. Siin ei saa ma võtta kogu au endale, sest tantsijatega töötasid läbi aasta ka Marius Aave ja Elen Sukamägi. Mõlemad kasutasid peamiselt Ullo Toomi soojendust ja andsid suure panuse repertuaari õpetamisel. Lisaks tutvustas Elen tantsijatele klassikalist tantsu. Küsitletud hindavad ennast tantsijatena väga tagasihoidlikult. Leian, et see on adekvaatne, sest neil on veel väga palju õppida ja kogeda ning on õige seda endale tunnistada. Mina olen rühma arenguga väga rahul. Seatud eesmärgid on täitumas, kuid mul on tantsijatele veel palju anda, et nende areng oleks veel mitmekülgsem. Minu suureks rõõmuks jätkan ka järgmisel aastal Tarbatus juhendajana, seega saan õpilaste arengul silma peal hoida ja vajadustest lähtuvalt kohandada meetodikavalikuid. Leian, et praktikas valitud suunad on aidanud fokuseeritumalt töötada õpilaste erinevate arengut vajavate oskustega.

5 ENESEANALÜÜS

Käesolevas peatükis toon välja, milline on hea tantsuõpetaja ja analüüsin neist aspektidest lähtuvalt oma õpetajatöö praktilist osa. Olen alati teadnud, et ma soovin saada õpetajaks. Naudin kui tänu minu antud õpetustele lähevad õpilase silmad särama ja ta avastab, et saab õpituga hakkama. Mul on tantsuga väga pikaajaline ja tugev side. Nimelt ei olnud ma põhikoolis klassi tugevamate seas, mis muutis mind väga ebakindlaks ja nukraks. Võin öelda, et minu päästjaks oli tants, kuhu panin kogu oma hinge. Ma sain tantsutundidest nii palju positiivsust ja energiat, et sellest sai minu jaoks peamine eneseteostusmeedium. Leian, et tantsu võlu avamisel oli suur osa tantsuõpetajal, kes lõi tundidesse meeldiva, tööka ja inspireeriva õhkkonna. Minu missioon on anda edasi lastele ja noortele võimalus tunda end enesekindlalt ja õppimisvõimelistena. Et nad saaksid tunnist kaasa positiivse emotsiooni ja tunde, et nad on rühma tervikust üks tähtis, asendamatu osa.

5.1 Ideaalse õpetaja kuvand

Õpilastele esitatud küsitluses uurisin, millisena nad näevad „ideaalset tantsuõpetajat“ ning enam levinud vastused olid: range, täpne, motiveeriv, positiivne, innovaatiline, hea huumorisoonega, annab individuaalset tagasisidet ning on hingega asja juures. Isiklikult tunnen lootelust enda juures kõige nõrgema kohana rangust. Ma tunnen, et ei oska siiani luua õiget tasakaalu ranguse ja ebameeldiva näägutamise vahele. Tean, et minu loomuses ei ole õiendava tooniga õpilasi parandada, kuid selle kartuses loobun tihti ka rangetest käskudest ja parandustest. Ka mõningad õpilased toovad

selle tagasiside vastustes välja, kusjuures nende hulgas on peamiselt poisid. Jälgides erinevaid rahvatantsu valdkonnas tegutsevaid õpetajaid on jäänud mulje, et rangus on aastatega kogutav omadus. Ma ei tahaks langeda äärmusesse, kus rangus väljendub õpilaste peale hääle tõstmisega või robustsete sõnadega sõimamisega.

5.2 Minu tugevad ja nõrgad küljed

Arvan, et minu kui õpetaja tugevad küljed on positiivne suhtumine ja õpilaste innustamine. Kunagine Tarbatu ansambli kunstiline juht, Enn Madi on öelnud „Kiitma peab lolli, tark inimene saab ise aru“ (Pau 2002). Ei saa kohe kuidagi sellega päri olla. Leian, et kiitus ja hea soorituse välja toomine aitab kogu rühmal püüelda parema esituse poole. Sellega näitab õpetaja, et ta märkab peale vigade ka positiivset. Õppeaasta alguses kui hakkasin õpilast kiitma ja ütlesin ta nime oli esimeseks reaktsiooniks ehmatuse ja hirm, et nüüd tuleb alandav veaparandus. Leian, et selline hirm tuleb tõenäoliselt kooliharidusest, kus siiani on trend õpilane korrale kutsuda kätades tema nime. Minu arvamusel on see vale olenemata õpilase vanusest, selline õpetajapoolne käitumine tekitab õpilases vaid viha ja solvumist. Mina ei usu negatiivsete kommentaaride parandavatesse mõjudesse õpilase tehnilise soorituse osas. Pigem arvan, et see tekitab õpilases hirmu, mis omakorda paneb keha ja mõistuse pingesse halvendades esitust veelgi. Seega püüan negatiivseid kommentaare õpilastele delikaatselt esitada. Liigun vaikselt õpilase juurde ja räägin talle, kuidas ta saaks oma sooritust parendada. Avalik mõnitamine on minu poolt välistatud. Kui näen, et paljudel tantsijatel on läbiv viga, siis räägin umbisikuliselt ja näitan enda peal võimalikud parandused. Pean äärmiselt ebaprofessionaalseks kui palutakse ühel paaril korrata peale tantsu läbitantsimist mingit kindlat kombinatsiooni. Kogu rühma tähelepanu on ühel paaril, kes kõigest väest püüab kombinatsiooni edukalt sooritada ja selle järel ütleb õpetaja „noh nägite, nii ei tohi teha!“. Leian, et samapalju kui valesti esitatud sammustik vajab parandamist, vajab ka ideaalselt sooritatud sammustik kiitust.

Õpetaja peab hästi tundma rühma sisekliimat ja tantsijate iseloomu, et andekad ent vahel veidi upsakad tantsijad ei saaks liialt kiitust. Kindlasti ei tohi õpilasi üle kiita ja parasiitsõnade paar „nonii tubli“ peaks õpetaja nugisõnade rivistusest kaduma. Tühi kiitus devalveerib selle väärtust

tekitades mulje õpetaja ükskõiksusest. Kiita tuleb püüdlike ja andekaid, sest positiivselt välja toodud näited annavad ülejäänud rühmale eeskujut. Arvan, et iga tantsija soov on olla teistele rühmaliikmetele eeskujuks. Seetõttu ei hinda ma vaid õpilase tehniliselt ideaalselt sooritatud samme vaid ka tantsust tulenevaid emotsioone, paarilisega suhtlust ja ka näitlejameisterlikkust.

Oma üheks suurimaks nõrkuseks pean anatoomia alaseid teadmisi. Võttes arvesse seda, et Tartu Ülikool on Eestis ainuke koht, kus saab omandada arstharidust on ka Tarbatu noorterühmas väga palju arstitudengeid. Kirjeldades mõningaid soojendusharjutusi annan õpilastele juhiseid, milliste lihastega peaks tööd tegema. Olen väga ettevaatlik kui mõne lihase nimi lipsab pikemalt mõtlemata üle huulte ja palun arstitudengitel end koheselt parandada.

Osad õpilased tulid tunni lõppedes minu juurde oma kangete kaelade, valutekitavate hüppeliigete või põlvedega. Loomulikult püüan ma oma õpilasi igas olukorras aidata, kuid tihti pidin end vabandama, et kahjuks ei ole minu füsioteraapiaalased teadmised piisavalt pädevad. Olukorda uurides pakkusin küll välja omapoolse lahenduse (nt: jalale rahu andmise, kontrastdušši, kaela venitusharjutusi) ent ei tundnud end selles kindlalt. Leian, et olenemata sellest, kas tantsijad on arstitudengid või mitte, pean ma ennast anatoomia valdkonnas täiendama ja sügavuti harima.

5.3 Õpetaja autoriteedist

Leian, et hea õpetaja on see, kes kohtleb õpilasi endaga võrdsena. Seejuures tuleb läheneda erinevas vanuses lastele erinevalt. Kolmandal kursusel olin õpetajapraktikal Viljandi Jakobsoni koolis. Enne tunde 1.-6. klassi õpilastega oli minu peamiseks hirmuks autoriteedi puudumine õpilaste seas. Seda just seetõttu, et suhtun õpilastesse kui oma sõpradesse, keda austan, abistan ja kellega naljatlen. Kolmanda kursuse praktika lõppedes sai hirm murtud ja teadsin, et ei pea autoriteedi kaotamise pärast muretsema. Sellises vanusevahemikus toimus minu suhtlusstiil õpilastega väga hästi.

Neljanda kursuse õpetajapraktikal tegelesin endaga samasse vanusegruppi kuuluvate õpilastega. Seekord oli veel suurem kartus, et on keeruline kehtestada autoriteetset mina. Igas rühmas on alati paar õpilast suurema tähelepanuvajadusega. Kindlasti ei tohi selliseid õpilasi alla suruda. Tuleb leida

nende jaoks lisaaega ja ka tähelepanu, samas nii, et see ei tõmbaks tunnitempot alla. Lisaks trennidele käivad Tarbatu liikmed väga tihedalt koos ka trennivälisel ajal. Sellega seoses oleme korraldanud ka tutvumisõhtuid, et treenerid saaksid paremini aimu, keda nad treenivad ja milline on õpilaste taustsüsteem. Samuti said õpilased väga palju teada oma treenerite kohta, mis omakorda lähendas meid õpilastega.

Järgmises trennis andsin õpilastele kaasaegse tantsu põhist tundi. Seepeale hakkas meie rühma aktivist kõvasti karjuma ja võttis kahe käega peast kinni: „Palun ära ütle kaasaegne, ütle tänapäevane.“ Selline käitumine oli mulle väga üllatav ja lõi tummaks. Kogusin ennast kiirelt ja püüdsin rahulikult seletada, et „kaasaegne tants“ on kindel tantsustiil, mitte ei tähenda millegagi samaaegset eksisteerimist. Õpilane ei nõustunud sellise seletusega ja aina nõudis, et ma kasutaks mõistet „tänapäevane tants“. Jäin endale kindlaks, et sellise mõiste kasutamine oleks vale ja palusin tal minu seletust veel kord kuulata. Siiski ei jätnud õpilane jonniga ja pidin lausuma „Olen peagi kõrgharitud tantsuõpetaja ja leian, et minu teadmised on selles valdkonnas tugevamad.“ See küll vaigistas õpilase, kuid ma ei tundnud end enam hea õpetajana. Kogu meievaheline vestlus käis naljatleval tooniga 25 õpilase ees, kes ootasid tunni alustamist. Mulle jäi see situatsioon väga südamele kripeldama. Püüdsin hiljem leida mõiste „kaasaegne tants“ seletust, et õpilasele situatsiooni põhjus lahti seletada. Mulle tundus, et õpilane sai julguse vaidlemiseks eelnevast õhtust, kui meie suhtlus oli vaba ja puudus täielikult õpetaja-õpilase autoriteetne suhe. Sellise suhtumise võttis ta kaasa ka tundi. Tundsin end ka järgmise tunni alguses halvasti ja läksin eelpool mainitud õpilasega rääkima. Selgitasin talle veelkord, mis on kaasaegne tants ja miks ei saa seda nimetada tänapäevaseks tantsuks. Ta vabandas eelmises tunnis toimunu pärast ja ütles, et ta on eesti keele fanaatik ning lihtsalt ei teadnud, et selline mõiste reaalselt eksisteerib. Ma olen väga rahul, et ei lasknud juhtumil niisama hääbuda vaid jätkasin diskussiooni järgmises tunnis. Tahtsin olla kindel et kõik mõistaksid termineid üheselt ja ei tekiks rühma sisest solvumist või vimma.

5.4 Õpilaste tagasiside minu tööle

Küsites õpilastelt hinnangut enda kui õpetaja kohta sain vastusteks:

- Tundub, et tunnid on hästi läbimõeldud ja vaheldusrikkad.
- Võiks julgeda rohkem ja konkreetsemalt vigadele osutada.
- Väga positiivne, entusiastlik õpetaja!
- „Maailm heliseb“ tantsu näitel ma ütlesin, et mõned kombinatsioonid käisid ehk liiga kiiresti läbi.
- Mulle meeldib, et Sa annad tagasisidet ka isiklikult. Sinult on ka hea küsida, sest Sa oled selline inimene, kellega on lihtne suhelda.
- Kristel kui õpetaja on väga abivalmis ja tore, nooruslik ning suurepäraseks eeskujuks.
- Kristelist on näha, et ta naudib seda, mida ta teeb ning ta oskab olla samal ajal nii sõbralik kui ka range.
- Suudad kehtestada mõningase autoriteedi, mis on treeneri juures oluline, samas jäädes tantsijatega üpriski samale tasemele, mis muudab treeningu keskkonna mõnusaks ja kutsub jälle tagasi trenni.
- Hea huumoriga, ei karda öelda, mida valesti tehakse, hingega asja juures, inspireeriv, tunneb end pigem grupi liikmena kui kõrgemal asuva ülemusena, innovaatiline.
- Kristel- üldiselt hoolitsev ja tähelepanelik, võib veidi rangem isegi olla.
- Ma arvan, et tänu Sinule on trennid väga palju vaheldusrikkamad. Kui valesti teen, õpetad nii kaua kuni selgeks saab, alati abivalmis. On näha, et õpetad naudinguga.
- Sa ei karda eksida. Kui Sa ka paned millegagi mööda, siis Sa lihtsalt naeratad ja ütled, „Aga siis on nii hoopis.“ See teebki Sinust väga laheda treeneri.
- Oma lapse ma julgeks küll Sinu juurde trenni tuua.

On väga huvitav, et kui küsimustike vastused hakkasid mulle tagasi postkasti jõudma ja süvenesin neisse, jäid mulle eriliselt silma negatiivsed kommentaarid. Ma ei ole piisavalt karm, võiksin anda rohkem individuaalset tagasisidet, tunni tempo oli liialt kiire. Hiljem vastuseid üle vaadates märkasin, et enamjaolt on kommentaarid positiivsed. Ilmselt on õpetaja loomuses leida vigu ja neile rohkem tähelepanu pöörata, ikka selleks, et sooritust parandada. Igal juhul on tagant järele

analüüsidest väga meeldiv kommentaare lugeda, eriliselt hindan viimast kommentaari. Lapsed on oma vanemate jaoks tähtsamad kui nad ise ning kui nad usaldavad oma lapsed sinu hoolde, siis see on suurim kiitus ja usaldus, mida võimalik saada. Ma tunnen, et sulasin Tarbatu noortega ühte ja nad on justkui mu sõbrad. Oma sõpradele tahad ju ikka pakkuda parimat ja seda ma alati püüangi. Halb tuju ja laiskus tunni ettevalmistusel ei ole lubatud.

Tunnen, et Viljandi Kultuuriakadeemiast saadud laiapõhjaline haridus on andnud mulle äärmiselt hea ettevalmistuse tantsuteadmiste ja metoodikate edasi andmiseks. Samas on veel väga palju õppida, et leida sümbioos koolis õpitu ja endale omase õpetamisstiili vahel. Õpetajapraktika andis mulle esimesed väärtuslikud õppetunnid, kuidas rahvatantsuansambelis asjad toimuvad ja toimivad. Tunnen, et praegusel hetkel on koolis õpitu veel värskelt meeles, kuid isiklik arendamine peab kestma terve elu.

KOKKUVÕTE

Käesolevas lõputöös kirjeldasin ja analüüsisin oma õpetajapraktikat ajavahemikus september 2014-mai 2015, mil olin juhendajaks rahvatantsuansambli Tarbatu noorterühmale. Minu praktika eesmärk oli arendada tantsijate keha- ja rühmatunnetust ning need kaks omavahel ühendada.

Rahvatantsansambel Tarbatu on lavalist rahvatantsu viljelev kollektiiv. Lavaline rahvatants on tantsutehniliselt väga eriline, sest tantsija peab olema ühtviisi hea individuaalselt, tantsides paarina kui ka suurema rühmana. Seega on ideaalne rahvatantsija äärmiselt heade individuaalsete oskustega, ent samas kõrgelt arenenud rühmatunnetusega. Tarbatu suureks probleemiks on, et järelkasvu areng on liialt aeglane Käesoleva õpetaja kutse lõputöö eesmärgiks oli pakkuda Tarbatu noortele võimalust arendada oma kehatunnetust ja seeläbi aidata kaasa rühmatunnetuse kasvatamisele. Eesmärgini jõudmise kiirendamiseks kasutasin Viljandi Kultuuriakadeemias õpitud meetode, mis oli põnev katsetus kogemaks, kuidas toimivad koolist saadud teadmised algajate rahvatantsijate arendamisel.

Arvan, et praktika lõpus jõudsin oma eesmärgile lähedale- tantsutehniline tase on olulist paranenud, kuid samas väga pikk tee on veel minna kehakontrolli saavutamiseni. Loovtantsus õppisid tantsijad kuulama oma mõtteid ja sellest lähtuvalt juhtima oma keha uutele liikumistele. Siiski näen, et mitte kõik tantsijad ei usalda oma ideid ja sellest tulenevalt leian, et õpetajana on mul veel palju õppida kuidas õpilasi julgustada ning motiveerida improviseerima. Rühmatunnetuse saavutamise eesmärk on täitunud. Tunnis on mõnus õhkkond ja tantsude visuaalne pilt sünkroonne. Õpilased oskavad jälgida kaaslaste asetust ruumis ning see loob puhtad joonised.

Valitud meetodid õigustasid ennast ja aitasid kaasa õpilaste mitmekülgsel arenemisel. Keha- ja rühmatunnetuse arengu ühendust on võimalik tunda lõpptulemis ehk siis kui koosseis esitab autoritantsu ja kõik mis laval toimub on usutav ja puhtalt tantsitud.

Viisin õpilaste seas läbi küsitluse, mille põhjal analüüsisin tehtud tööd ja tegin järeldusi. Kõik õpetatud suunad võeti tantsijate poolt hästi vastu ning igauks leidis endale meelepäraseima. Küsitlustes selgus õpilaste arusaam ideaalse tunni ülesehitusest, mis kattus minu seminaritöös uuritud rahvatantsuõpetajate ettekujutusega ideaalsest treeningust (Kermes 2015). Kui tantsijatel ja õpetajal on sama siht, siis on ka lihtsam saavutada ühtset grupitunnet.

Tunnen, et olen sel aastal end õpetajana leidmas. Olen tundides enesekindlam ja tean, mida õpilaste arengus näha soovin. Lähen alati tundi suure positiivse energiaga ja olen alati sealt ka naerusuiselt lahkunud. Olen valmis tagasilöökideks ent olen veendunud, et üheskoos tantsijatega saame igas raskes olukorras hakkama, sest Tarbatu noored hoiavad ja austavad mind.

KASUTATUD KIRJANDUS

Adamson, I. 2009. *Õpetaja Ilma Adamsoni meistriklass*. Tallinn: Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus, lk 7.

Agu, M. 1994. *Mait Agu: Tantsust tunneb armunud inimese ära*.- Meie meel, 2.07

EMÜ Rahvatantsuansambel Tarbatu (2015). Rahvatantsuansambel Tarbatu kodulehekülg, URL (kasutatud 4. aprill 2015) <http://www.tarbatu.ee/ansamblist/tutvustus>

Joyce, M. 2013. *Loovtants: Metoodika ja näidistunnid*. Tallinn: Koolibri, lk 7.

Kaplan, R. 2002. *Rhythmic Training for Dancers*.

Kapper, S. 2012. *Rahvatantsu mõistest eesti kultuuriruumis. – Res Artis 1, Kunstide vastastoimed: keha, tants ja muusika*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kunstide Instituut, lk 7–27.

Kapper, S. 2013. *Muutuv pärimustants: kontseptsioonid ja realisatsioonid Eestis 2008-2013*. Tallinna Ülikool. Tallinn.

Kermes, K. 2015. *Eesti rahvatantsuõpetajate osalemine koolitustel- Viljandi linna näitel*. Tartu Ülikool Viljandi Kultuuriakadeemia. [Seminaritöö]. Viljandi.

Kiigelaul 2015. Tõrva gümnaasiumi kodulehekülg, URL (kasutatud 17.aprill 2015) <http://torva.edu.ee/~valdeko/2007/Kiigelaul.pdf>

Leetberg, K. 2015. *Suuline teade autorile*. Tartu, 5.mai.

Mikkel, H. 1953. *Töö rahvatantsukollektiiviga*.- Edasi, 24.11.

Mikkel, H. 1999. *Vahetussamm*. Tallinn: Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus, lk 15-26.

Pau, M. 2002. *Terava keelega tantsuõpetajal on pehme süda*.- Tartu Postimees, 14.02.

Randrüüt, K. 2015 aprill. [loengukonspekt].

SUMMARY

This paper was written to describe and analyse my internship as a teacher in the Tarbatu folk dance ensemble. I worked with the youth group from September 2014 to May 2015. The primary goal was to develop the individual body control and awareness while working on the collective sense and unity.

Stage folk dance is a unique technique as it demands the dancer to be sublime individually, performing as a pair but also as a group. Therefore an ideal folkloric stage dancer has exceptional individual skills while having an excellent ability to perform collectively. To develop these skills amongst beginners I used methods and styles learned during my studies in Viljandi Culture Academy. I was interested to see how these methods will work with amateurs.

All in all I can say that I did not manage to achieve all of the goals. Although the overall skill level of the dancers has improved significantly there is still plenty to do most importantly in the individual body control of the students. In creative dance practice the dancers practiced listening to their own thoughts and intuitively move their bodies accordingly. I still feel that not all of the dancers can follow their ideas. Therefore more work needs to be done to empower them to improvise more.

On the other hand I feel that my goal to develop high collective awareness is achieved. The atmosphere at rehearsals is great and the overall movement is in high sync. The students can intuitively feel others in the room while creating clean lines and patterns.

I feel that personally as a teacher I have made great progress over the year. I am much more confident knowing in which direction I want to go with the group and what are the goals I want to

achieve. I am always full of energy and joy whenever I start the lesson and so far I have always been positively loaded after the lessons. I feel that my dancers respect and care for me and together we can overcome any drawbacks on the way.

**CO-DEVELOPING INDIVIDUAL BODY CONTROL AND COLLECTIVE AWARENESS
IN ESTONIAN FOLK DANCE ENSEMBLE TARBATU**

LISAD

Lisa 1. 19.05.2015 näidistunni kirjeldus ja analüüs

Tunniks häälestumine (1 minut)

Ülesrivistus ja tervitus. See on tavaliselt hetk, kus anname treeneritega tantsijatele infot tulevaste sündmuste või esinemiste kohta. Käesolevas tunnis uut informatsiooni ei olnud. Minu jaoks on väga oluline tulla alati õpilaste ette hea tujuga ja kummarduse ajal saada võimalikult paljude õpilastega silmside ja vahetada naeratust. See loob õpilastele tunde, et nad on olulised ja tundi oodatud! Kroonilisi hilinejaid Tarbatus pole, kui jäädakse paar minutit hiljaks on kõigil omad adekvaatsed põhjendused.

Soojendus (7 minutit)

Kasutasin kaootilist ruumis liikumist, et õpilased tunnetaksid ruumis paiknemist ja selle ühtlast täitmist. Rotatsiooniline soojendus, et kõik liigesed saaksid „õlitatud“ ja kergelt liikuma. Minu jaoks oli oluline, et hüppeliigese ringe tehes said õpilased ise valida, millal nad on valmis teise jala ringidega alustama. Õpilane pidi ise oma keha tunnetama ja mõistma, et kõiki liikumisi ei pea sünkronis tegema. Tantsijatele teeb raskust selg ees liikumine, kuigi oleme seda aasta läbi harjutustesse põiminud. Keha tasakaal kaob ja koordinatsioon halveneb. Näen, et pean erilist rõhku panema õpilastele keha vastandlikule liikumise õpetamisele. Näiteks kui viid parema jala kaarega eest taha peab rindkere olema suunatud ette vasakule. See õpetab hoidma tasakaalu.

Sõrgi ja jooksulise soojendusega andsin õpilastele sujuva sissejuhatuse järgnevasse teemasse. Palusin neil joostes kasutada erinevaid trajektoore: võimalikult pikal sirgel, lainetades, tihedalt siksakitades. Seda tehes pidid nad jälgima, et ei toimuks kokkupõrkeid. Samal ajal kui silmad tegelesid ümbritseva jälgimisega pidid kõrvad olema valvel klaverisaatja mängutempo muutustest.

Loovtantsuline osa (18 minutit)

Õpilastele on varasemalt põhjalikumalt tuvustatud kõiki tasandeid. Sellest tulevenalt võib tunduda tempo näidistunnis liialt kiire. Käesolevas tunnis tuletasime õpilastega meelde erinevad tasandid ja kõik said individuaalselt improviseerides neid ka läbitunnetada. Minu palve neile oli, et sel hetkel nad ei jälgiks teisi vaid liiguksid täpselt nii nagu nad ise tahavad. Väline polnud oluline. Minu suur rõõm videot jälgides on tõdemus, et kui ülesandeks oli kõiki kolme tasandit kasutada siis seda ka tehti. Tantsijad väljusid oma mugavustsoonist ja katsetasid julgelt ka rahvatantsijaile ebatavalist madalat tasandit.

Videot vaadates leian, et muusika tempo kasvades jäi liikumine vaid kõrgele tasandile ja sellest tulenevalt kaotas ülesanne oma mõtte. Tantsijad jäid seisma ja tekkis piinlik seisak, kus ka viimased improviseerijad ei soovinud liigselt teiste tähelepanu ja lõpetasid liikumise sootuks. Mul oli õpetajana võimalus jätkata tasanditega või tuua kiiresti tundi sisse midagi positiivset. Otsustasin viimase kasuks.

Maailma ilusaim inimene!

See on mäng, kus üks õpilane ütleb teisele: „Sa oled maailma ilusaim inimene!“. Kuid seda tuleb teha nii usutavalt, et teine inimene seda uskuma jääks. Tuleb vaadata inimesele siiralt otsa ja mõelda seda, mida ütled tõsiselt. Tantsija peab ennast oskama usutavalt väljendada, sest ekspressiivust on vaja ka laval näidata. Mängu edenedes hakkab komplimendi saanud õpilane vastama: „Ei, sina oled maailma ilusaim inimene!“. Selles mängus on oluline jälgida inimest, kelle ees seisma jäädakse, et te samal hetkel mõlemad esimest lauset ette ei vurista. Algselt tühisena tundub harjutuses on väga palju arendavaid aspekte. Vaheliikumistesse saab põimida vajadusel põhisamme või muid soojendavaid liikumisi. Harjutuse peamine eesmärk on täita ruum positiivsusega ja suhelda kõigi rühmakaaslastega.

Järgnevalt palusin õpilastel jälgida kaht inimest saalis, ise samal ajal edasi liikudes, läbida nende vahel tekkivat väravat ja lõpuks moodustada võrdkülgne kolmnurk enda ja kahe väljavalitu vahel. Viimane ülesanne võib võtta väga kaua aega, kui soovida saavutada täpselt võrdkülgset kolmnurka. Sellest ülesandest selgub, kui palju on tantsija valmis panustama, et rühmatöö sujuks. Mulle tundus, et tantsijad on valmis lõpptulemi nimel vaeva nägema ja rühmatunnetus toimib.

Läksin tagasi tunni alguses käsitletud tantsuelementide teema juurde, kuid sel korral toimus töö koos paarilisega. Üks improviseeris liikumise kasutades erinevaid tasandeid ja temposid ning teine pidi teda peegeldama. Samal ajal pidi kuulama muusikat, mis andis liikumisele emotsiooni. Õpilased said küll ilusasti hakkama aga leian, et ma oleks võinud lasta neil siiski ühekaupa üle saali tulla. Võib-olla oleksid nad siis rohkem pingutanud huvitava liikumise leidmisega. Samas ei tahnud ma neile tekitada liigset stressi publiku pilkude näol, sest improviseerimine on nende jaoks veel väga uus ja tume maa.

Paarilisega töö (25 minutit)

Alustasin väga lihtsatest harjutustest, kus pidi katsetama paarilisega tasakaalu leidmist ning kaotamist. Harjutuste valikul lähtusin peamiselt lavarahvatantsus kasutusel olevatest tõstetest ja vajumistest. Püüdisin iga harjutuse vältel selgitada, millele on harjutust tehes oluline mõelda. Palusin ka õpilastel öelda, kuidas on neil mugavam tõste ajal võtet võtta, sest see tund oli harjutamiseks. Julgustasin paarilisi vahetama, et ka üksikud tüdrukud saaksid kõiki tõsteid proovida. Videot analüüsisides tundub mulle, et ma pöörasin tähelepanu vaid ühele saali poolele. Ma nägin, et peegliäärsed paarid saavad tõstetega ilusasti hakkama, kuid oleks võinud neid kasvõi kiitma minna. Ei tea, miks ma seda ei teinud. Selle tunni osa lõpus on kuulda, kuidas Jaanus Randma annab taustainfot viimasena katsetatud tõste kohta. See oleks võinud olla õpetajana minu ülesanne varasemalt uurida välja, millisest tantsust selline tiiviku tõste pärineb. Vigadest õpitakse.

Rütm ja koordineatsioon (17 minutit)

Kui hõikasin välja, et nüüd tulevad rütmiharjutused tekitas see õpilastes elevust ja kiirelt hakati meelde tuletama omakeskis varemõpitud. Kordasime vanu kombinatsioone ning uute õppimiseks võtsin pikemalt aega. Kui kombinatsiooni sammustik väja ei tulnud, siis plaksutasime selle läbi ja alles siis lasime rütmijada uuesti jalgadesse. Kui kombinatsioon oli selge, siis palusin neil lisada jadadesse vabadust ja mõnusat liikumist. Tundub, et kombinatsiooni õppimine oli piisavalt haarav, et ka Jaanus Randma proovis seda laval järgi teha (1.00.24).

Tunnen ennast õpetajana veidi halvasti, sest pastlad ei ole kõige õigemad jalanõud, millega rütmiharjutusi teha. Seetõttu palusin õpilastel mitte liiga kõvasti trampida. Videot vaadates tundub tempo kohutavalt kiire, eriti viimase kombinatsiooni õpetamisel. Olen üllatunud, et enamus selle nii kiiresti haarasid. Järelikult on läbi aasta õpetatud kombinatsioonid neid jõudsalt arendanud. Järgmisel korral kui tundi andsin võtsin tempot kõvasti aeglasemaks, et kõik saaksid täpselt aru, mida tegema peab.

Tantsuõpe „Tõmba Jüri“ (52 minutit)

See on minu jaoks tunni raskeim osa. Minu arvates on kolm õpetajat tunnis liiast, siis ei vastuta keegi ja samas on kõik vastutavad. Kohati tunnen ennast kasutuna, sest kui üks õpetaja annab õpilastele kogu tantsuskeemi ei ole mul mõtet enam midagi vahele karjuda. Praktika käigus võtsingi endale selles tunniosas eesmärgi anda õpilastele individuaalset tagasisidet, mida nad ise peavad ülimalt oluliseks ja õpetavaks. Samuti ei näe ma mõtet kolmanda õpetajana saalis seistes umbisikulist kriitikat karjudes edastada.. Õpilased kuulavad muusikat, samal ajal püüavad sammustikku õigesti teha ja kui kõik kolm õpetajat erinevatest nurkadest veel näpunäiteid hõikavad, ei ole neist mingit kasu. Tunni lõpust on 20 minutit videot puudu, kuid kogu see aeg oli ikka „Tõmba Jüri“ puhastamine. Viimastel õpetajapraktika nädalatel leidsin uue võimaluse, kuidas tantuõppe osas olla kasulik kogu rühmale. Tantsu jooksul jälgisin ja kogusin vead ning head kokku ning tõin need tantsu lõppedes välja. See hõlbustas tantsupuhastamise tööd, sest kommentaarid olid kõigile kuulda. Kõige lõpus toimub ülesrivistus, õpilaste ja klaverisaatja tänamine kummardusega,

kus jällegi püüan saada kõigiga silmsidet. Viimaseks moodustame ringi ja ühendame eest risti käed ning laulame „Sõprusringi“ laulu. See on rituaal, millega kõik tunnid lõppevad ning arvan, et see loob ühtsustunde.

"Sõprusring" (laulu "Mu koduke" viisil).

Me sõprusring on tilluke,

kuid ta on armas minule.

Ja-jaa, ja-jaa,

kuid ta on armas minule.

Nägemist!

Tunni eesmärk oli pakkuda õpilastele võimalust kasutada loovust ja liikuda nii nagu sisetunne seda soovis. Leian, et see arendab individuaalset mõtlemist ja kehatunnetust, sest loovtants annab küll juhised kuidas liikuda kuid ei sea ette täpset raamistikku. Samuti aitasid individuaalsele kehakontrollile kaasa rütmi ja kordinatsiooni harjutused, mis nõudsid keskendumist oma kehale. Paarilisega töö arendas partneritunnetust ja koostöövõimet, üksi tõsteid sooritada ei ole võimalik. Rühmatõsted arendasid grupitunnetust ja koos liikumise alustamist. Tunni teises osas kasutasid õpilased kõike eelnevat tantsu esitades. Pidi jälgima rühma joondumist, et pööretega õigeks ajaks õigesse kohta jõuda. Leian, et kõik valitud meetodid aitavad kaasa puhtama, emotsionaalsema ja pingevaba lavarahvatantsu esitamisele.

Lisa 2. Tagasiside küsitlus

1. Nimi
2. Vanus
3. Mis eriala õpid?
4. Milline on Sinu varasem tantsualane kogemus?
5. Milline oli Sinu ettekujutus rahvatantsust enne Tarbatuga liitumist?
6. Kas see on muutunud või jäänud samaks?
7. Miks käid rahvatantsus?
8. Miks valisid rahvatantsu?
9. Milline oleks ideaalse tunni sisu?
10. Kas soojendused on Sinu jaoks tüütav rutiin?
11. Kas erinevad soojendustehnikad muudavad Sinu jaoks tunni huvitavamaks?
12. Milline soojendusmeetod Sulle enim meeldib ja miks?
Kaasaegne liikumine, loovtants, rütm ja koordinatsioon, seltskonnatantsupõhine, Idla põhine, töö paarilisega, UlloToomi soojendus (meie mõistes klassikaline soojendus)
13. Milline kõige vähem ja miks?
14. Kirjelda kõiki, kuidas on Sind arendanud/ei ole arendanud; sümpatiseerib/ ei sümpatiseeri:
 - Kaasaegne liikumine
 - rütmi ja koordinatsiooni harjutused
 - loovtantsu harjutused
 - seltskonnatantsud
 - Idala süsteempõhised harjutused
 - Töö paarilisega
15. Kas eelmainitud tunnid on aidanud kaasa Sinu individuaalsele kehatunnetusele või grupitunnetusele?
16. Kuidas hindad end tantsijana?
17. Kas oled selle aastaga arenendud? Kui jah, siis kuidas?
18. Kas tunned, et suudad oma keha paremini kontrollida? Kui jah, siis kuidas see väljendub?

19. Milline on läbisaamine rühmaga?
20. Kas Sinu jaoks mängib rolli, kellega tantsid või võid partnerit vabalt vahetada?
21. Milline on Sinu jaoks ideaalne tantsuõpetaja?
22. Kuidas hindad mind õpetajana? Kriitika on oodatud!

Lisa 3. Tantsutunni videosalvestis

DVD-plaat 19.05.2015 toimunud tunnist.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kristel Kermes,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Keha- ja rühmatunnetuse arengu ühendamine rahvatantsuansambelis Tarbatu”,

mille juhendaja on Raido Mägi

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivis DSpace säilitamise eesmärgil;

1.2. kirjaliku osa reprodutseerimiseks üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.3. kirjaliku osa üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni. Lõputöö audiovisuaalseid osasid/helisalvestisi „*Lisa 3. Tantsutunni videosalvestis*“ ei ole lubatud avaldada.

2. olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, **22.05.2015**