

# JJ-Street tantsukooli õppekava

## I Õppekava nimetus

- 1.1. Õppekava nimetus on: Tänavatants
- 1.2. Õppekava nimetus inglise keeles on: Street Dance

## II Õppekava lühikirjeldus

- 2.1. JJ-Street tantsukooli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö JJ-Street tantsukoolis, mille pidajaks on MTÜ Urban Style.
- 2.2. Õppekava koostamisel on lähtutud huviharidusstandardist, huvikooli seadusest, MTÜ Urban Style põhikirjast, tantsukooli filosoofiast ja ühistest väärtustest.
- 2.3. Antud õppekava alusel toimub plaanipärase tänavatantsualase hariduse pakkumine lastele, noortele ja täiskasvanutele vanuses 18-26 eluaastat ning tantsijate igakülgeks arenguks vajalike tingimuste loomine. Muuhulgas on silmas peetud tantsuvaldkonna jätkusuutlikkust, mitmekesisust ja professionaalsust.
- 2.4. Õppekava ühendab endas nii tantsukunsti kui -spordi arendamiseks vajalikud tegevused ning eesmärgid.

## III Õppe eesmärgid ja õppeaja kestus

- 3.1. Tegevuse peamine eesmärk on luua Eesti aktiivsetele noortele, võimalus kultuuriliseks olemiseks;
- 3.2. Tegevuse eesmärk on arendada tänavatantsu kultuuri läbi aktiivsete Eesti noorte, ning luua neile paremaid tingimusi ja võimalusi tantsuliseks arenguks tänavatantsu valdkonnas. Seda pakutakse kõigile huvilistele, kes soovivad ning on huvitatud tänavatantsust kui elustiilist;
- 3.3. Luua õpilasele arengut ja loovust soodustav keskkond, tagada eduelamused ning toetada õpilase loomulikku huvi hankida teadmisi ja saada kogemusi seoses tänavatantsuga;
- 3.4. Muuta tänavatantsu puuduvat informatsiooni kättesaadavamaks oma õpilastele, ning saada võimalikult palju teavet selle valdkonna kohta mujalt maailmast;
- 3.5. Pakkuda õpilastele võimalusi õppida eneseväljendusoskust ning valmistada neist ette tulevasi professionaalseid tänavatantsu treenereid, tänavatantsijaid ja koreograafe;
- 3.6. Soodustada õpilaste loovuse kujunemist ja arengut;
- 3.7. Arendada õpilastes kehatunnetust, rütmitaju, koordineerimist, vastupidavust, plastilisust, täpsust, lihastoonust ja stiilitunnetust;

3.8. Tagada õpilastele eluterved suhted teiste treeningkaaslastega ning võimaldada erinevaid vaba aja veetmise vorme, mille käigus arendatakse suhtlemisoskust, ajaplaneerimist, enesealgatust, pingetaluvust ja vastutustunnet;

3.9. Arendada esinemisoskust, lavatunnetust ja näitlejameisterlikkust;

3.10. Propageerida tervislikku ja aktiivset eluviisi.

3.11. Õppe kestus JJ-Street tantsukoolis on 12 aastat. Täiskasvanud tantsijate, kelle vanus on 18-26 eluaastat, meistri- või hobiklassis läbiviidava koolituse pikkus määratakse kokkuleppel tantsukooli ja tantsijaga

3.12. Kooli õppeaasta kestab 35 õppenädalat septembri algusest mai lõpuni. Vaheajad kattuvad üldhariduskoolide vaheaegadega. Õppeaastale lisandub kuni 25 päeva praktikat suvise treeninglaagri vormis.

#### **IV Õppe eesmärkide saavutamiseks teostatavate liikumistegevuste alaesmärgid**

4.1. Tervise tugevdamine ja kaitse, organismi karastamine, eale vastava kehalise arengu saavutamine.

4.2. Tugi- ja liikumisorganite arendamine. Liikumine arendab keha lihaseid, mis toetavad selgroogu. Võimalik on parandada rühti ja ära hoida rühivigu;

4.3. Südame-, vereringe- ja hingamiselundite arendamine. Liikumismängud, põhiharjutused, liikumine värskes õhus;

4.4. Närvisüsteemi ja lihaste koostöö kujunemine. Keha tunnetamine ja valitsemine, peamiste liikumisviiside omandamine ning koordineerimise täiustamine, mitmekesise huvitava, õigesti eesmärgistatud liikumise baasil;

4.5. Keha kasvu ja proportsioonide kujunemine. Kasvueas muutub õpilase keha proportsioonid kiiresti, seetõttu peab õpilane õppima pidevalt oma keha ja liigutusi valitsema, et olemasolev liikuvus ei mõjaks pidurdavalt ja ei takistaks uute koordineerimise kujunemist;

4.6. Positiivsete iseloomuomaduste, iseseisvuse ja aktiivsuse kasvatamine;

4.7. Süstemaatiliselt tegeleda kehaliste harjutustega;

4.8. Kujundada õpilastes tantsuks vajalikke liigutusoskusi;

4.9. Õpetada õpilasi iseseisvalt tegelema kehaliste harjutustega;

4.10. Kehaliste võimete arendamine: osavus (k.a. koordineerimiselised võimed), üldine vastupidavus, kiirus, jõud;

4.11. Aidata kaasa õige rühi kujunemisele;

4.12. Anda õpilastele teadmisi kehaliste harjutustega tegelemise vajalikkusest, üldistest hügieeninõuetest ja käitumisreeglitest;

4.13. Kasvatada õpilastes huvi kehaliste harjutuste vastu.

## V Õppekorraldus

5.1. Õpingute alustamise tingimused:

5.1.1. Õpilasi võetakse kooli e-koolis registreerumise alusel;

5.1.2. Õpilasi vanuses 6-18 eluaastat võetakse vastu lapsevanema või esindaja poolt e-koolis tehtud registreeringu alusel;

5.1.3. Õpilaseks saab olla isik, kellel on soov areneda ja ennast tänavatantsus täiendada;

5.1.4. Õpilane ei saa olla seotud teiste tantsukoolidega ja –organisatsioonidega.

5.2. Õppeainete loend:

Tänavatantsude stiilid (õppeained), mida koolis õpetatakse, on järgmised:

5.2.1. Hip-hop

Hip-Hop tants katab väga paljusid stiile, mis kuuluvad selle elustiili juurde. Kõnealune tantsutiil sai alguse koos hip-hop muusikaga varajastel 70-ndatel Ameerika tänavatel. Stiili algupärasus ning arenemislugu koos sünnikohaga on kahjuks tänapäeva kommertslikus maailmas ära unustatud, kuid see-eest ta elab ja areneb võimsalt edasi. Hip-Hop tantsu juures on üks tähtsamaid osasid improvisatsioon, kuid seda saab asendada ka koreograafiaga. Elustiili juurde kuulub ka graffiti, beatbox, MC'ing ja DJ'ing (turntableism).

5.2.2. Locking

Locking, mis on tuntud ka Campellockingu nime all, on Don Campbelli poolt loodud stiil, mida peetakse esimeseks tänavatantsustiiliksi. Lockingut võib iseloomustada kiirete randme- ja käeliigutustega, mis on kombineeritud rahulikema jala- ja puusaliigutustega. Liigutused on suured ja täpselt kooskõlas muusikaga. Algselt tantsiti lockingut traditsionaalse funk'i järgi (nt. James Brown). Locking, mille algusarengu aastad jäid kuuekümnendatesse on inspireerinud nii poppingut kui ka breiki.

5.2.3. Popping

Popping on tantsustiil, mis sai populaarseks tänu 1970-ndatel tegutsevale grupile Electric Boogaloos ning telesaatele Soul Train. Selle ilusa ja illusoorse tantsu juured on USA lääneranniku tantsudes, ehkki idee tantsida illusoorset on ilmselt väga vana. Poppingu tehnika põhineb lihaste kiirel kokkusurumisel ja lõdvestamisel, mis tekitab tantsija kehas järsu löögi. Seda tehakse täpselt laulu rütmi järgi, kus kasutatakse veel teisi miimi-stiilis liigutusi ja illusioone (viimased ei ole Electric Boogaloos grupi poolt loodud). Kuigi popping on ainult ühe kindla tehnika nimetus, rahvas seas nimetatakse poppinguks ka illusoorset tantsu üldiselt, mis hõlmab ülipalju tehnikaid ja stiile: animatsioon, boogaloo, waving, robot, jpt.

5.2.4. House

House dance kerkis esile 80-ndatel, kui New Yorgis ja Chicagos tegutsesid veel sellised ööklubid nagu Loft ja Paradise Garage ning Warehouse. Kohad, kus house muusika sai alguse. Huvitava faktina võib välja tuua, et house tantsustiil on vanem, kui muusika ise. Kõnealuses tantsus on

kasutusele võetud erinevaid elemente aafrika, ladina ja brasiilia tantsudest ning lisaks neile veel ka elemente jazzist, stepist ja modernist. Seega sisaldab house endas erinevaid tehnikaid, milles jäljendatakse liigutusi erinevatest allikatest, näiteks waacking, voguing, capoeira, step, salsa jne. House tantsule paneb aluse „jacking“-liigutus, mis rindkere liikumisel muusikasse ette ja taha tekitab laine efekti. Stiili tehnika on pärit Chicagost ning põhiohk on muusika rütmidel ja käikudel, millest sõltub jalgade töö ehk footwork. Oma olemuselt on see stiil improvisatsiooniline, sisaldades endas kiiret ja keerulist jalgade tööd, mis on kombineeritud voolava liikumisega.

#### 5.2.5. Krump

Krump on üks uuekooli tänavatantsu stiilidest, mis sündis 1990-ndatel USA-s. Seda iseloomustab vaba, väljendusrikas, liialdatud ja ülienergiline liikumine. Stiiliga kaasnevad põhisammud nagu näiteks “arm swings”, “chest pops”, “stomps”, “tricks”, “syncs”, “kill-offs”, “amp ups” ja “character moves”. Sõna “Krump” tuleneb sõnade “Kingdom, Radically, Uplifted, Mighty, Praise” algustähtedest. Noortele, kes alustasid Krump’iga tähendas tants viisi, kuidas põgeneda gängi elust ja vabastada viha, agressioon ning pettumus positiivselt, mitte vägivaldselt.

#### 5.2.6. Vogue

Vogueingut iseloomustavad modellilikud poosid ja konkreetset nurgelised ning jäigad käte ja jalgade liigutused ning paigutused. Selle tantsustylei juured on pärit vanglast ning inspiratsiooni on see saanud, nagu nimigi ütleb, moeajakirjadest ja sealhulgas ka Vogue’ist. Vogueing muutus populaarseks underground gei kogukonnas ja jõudis laiema avalikkuseni 1980ndate lõpus. Saamaks styleist paremat aimu, võib vaadata nt Archie Burnetti, Benny Ninja’t või Aus Ninja’t.

#### 5.2.7. Breaktants

Breaking, mida nimetatakse ka breakdancinguks või b-boying / b-girling’uks, on USA-s sündinud tänavatantsu eriti sportlik stiil. Kuigi tantsus on erinev varieeruvus, koosneb breiktants peamiselt neljast liikumisest: toprock, downrock, powermove ja freezes. Breakdancing on tavaliselt seatud lauludele, mis sisaldavad trummipause, eriti hip-hopi, funki, soul- ja breakbeat-muusikas, ehkki tänapäevased suundumused võimaldavad teatud tempo- ja biitmuustrite järgi palju laiemaid muusikavalikuid. Breaking loodi afroamerika noorte poolt 1970. aastate alguses. Varasemad Bboys’i Esimese põlvkonna breikarid olid Trixie (Lauree Myers), Dancing Doug (Douglas Colon), A1 Bboy Sasa, Smith Twins ja Clark Kent. Seitsmekümnendate aastate lõpuks oli tants hakanud levima teistesse kogukondadesse ja kogus üha suuremat populaarsust; samal ajal oli tants populaarsuse tipus afroameeriklaste ja puertoriikolaste seas. Selle tantsu harrastajat nimetatakse ka b-boy, b-girl või breaker. Kuigi terminit "breakdance" kasutatakse tantsu tähistamiseks populaarkultuuris ja peavoolu meelelahutustööstuses, on "b-boying" ja "breaking" algsed mõisted ning neid eelistab enamik pioneeridest ja kõrge tasemega tantsijatest .

#### 5.2.8. Waacking

Waackingu tantsustiili juured ulatuvad 60ndate New York’i ööklubi kultuuri aegadesse. Disko muusika oli ideaalne waackingu arenguks oma juhtivate rütmide ja tugevate löökidega. 70ndate alguses Los Angeleses muutsid sellised tantsijad nagu Mickey Lord, Tinker ja Blinky käte liigutused disko muusikasse kiireks ja korrapäraseks. Waackingu tantsustiili tunned ära selle metsiku, kuid kontrollitud käeliigutuste ning tantsija spetsiifilise karakteri järgi. 1970ndate keskel aga astusid rambivalgusesse klubitantsijad nagu Tinker, Arthur, Andrew, Lonnie Carbajal, Michael Angelo, Billy Starr, Tyrone Proctor, Jody Watley, Billy Goodson, Danny Logo ja Shabba Doo, muutes ja täiustades kiired käeliigutused sünkroniseerituks ja sünkopeerituks. Sel ajal oli waacking peamiselt afro-ameeriklaste ja latiinode tants. Paljud inimesed ekslikult arvavad, et waacking arenes välja locking’ust, sest osad liigutused

on väga sarnased. Tegelikult on need tantsustiilid aga erinevad. Waacking'ut on kutsutud mitmete nimedega, nagu näiteks The Garbo, Punkin jne, aga siiski on kõige korrektsem esindusnimi sellele tantsustiilile "waacking", see nimi esindab tantsustiili tervikuna. Nime "waacking" hakkas peamiselt kasutama The Soul Train saate tantsija Tyrone Proctor (Outrageous Waack Dancers pundist, 1974). The Garbo nime andis tantsule Andrew ning seda just pooside võtmise stiili pärast (poosid olid inspireeritud 40ndate glamuur-kaanetüdrukute piltidest). Waacking sai populaarseks 70ndate alguses USA läänerannikul ning seda tantsitakse peamiselt diskomuusikasse.

#### 5.2.9. Dancehall

Dancehall on Kariibi mere saarelt Jamaicalt pärit tantsustiil, mis sündis sealsetel tänavatel, kui inimesed pidudel tegemisi-tundeid tantsus väljendasid ning ka uute laulude tarvis sobivaid liigutusi lõid. Dancehall käib kaasas vastava muusikastiiliga, mis hakkas reggaest arenema 1970ndate lõpus. Seda kuulatakse, harrastatakse ja liigutusi luuakse nüüd üle maailma nii pidudel kui trennides. Dancehalli iseloomustavad plastilisus, enesekindel suhtumine, tantsija individuaalne stiil ja kõiksugu igapäevaeluliste seikade ning suhetega seonduva väljendamine, võrdsitades seda lõunamaise temperamendiga. Dancehall on lõbus, siiras ja üldfüüsiliselt väga kasulik tants. See stiil annab tugeva koormuse alakehale – puusadele, istmikule, jalgadele – kuid ka ülakeha ja korsetilihased ei jää tööta. Trennis käijal paraneb rüht, ta õpib ala- ja ülakeha liikumisi eraldama ning end vabamalt ja enesekindlamalt tundma. Tehnikad on samad nii mees- kui naissoost inimestele, ka enamik liigutusi on unisex, seega saab koos trenni teha. On ka eraldi tantsud naistele ning dancehall queen style, kus lisatakse erinevaid trikke, nt. spagaate, erinevaid küünlaid või pea peal olemist.

### 5.3. Tantsustiilide (õppeainete) valiku võimalused ja tingimused.

5.3.1. Tulenevalt oma oskustest on õpilasel võimalus vabalt valida kuni üheksa tänavatantsustiili, vastavalt treeningrühmade täituvustele.

#### 5.4. Põhiõppe etapid ja tantsukooli lõpetamise nõuded:

5.4.1. Algajad (A);

5.4.2. Noorem keskaste (NK);

5.4.3. Keskaste (K);

5.4.4. Edasijõudnud (E);

5.4.5. Täiskasvanutele vanuses 18-26 eluaastat võimaldatakse õpet Hobitantsija klassides;

5.4.6. Vastavalt õpilase treenituse tasemele ja vanusele viiakse ta treenerite soovitusel üle algajate rühmast keskastme rühma ja siis sealt omakorda oskuste ja teadmiste edasisel arengul edasijõudnute rühma;

5.4.7. Õppekava täitmiseks peab õpilane läbima õppekava ettenähtud mahus, aktiivselt osalema esinemistel ja võistlustel;

5.4.8. Tantsukooli lõpetaja saab tantsukooli lõpetamist tõendava tunnistuse. Lõpetanul on võimalus pääseda eliitgruppi ja alustada treeneritööd tantsukoolis;

5.4.9. Treeneril on vabadus teha mõningaid erandeid (esinemised, treeneritöö jne) potentsiaalsete õpilaste suhtes.

## VI Oodatavad õpiväljundid

6.1. Tantsukooli õppekava läbinud õpilane:

- 6.1.1. valdab põhiteadmisi tuntumatest tänavatantsustiilidest ning oskab neid eristada;
- 6.1.2. teab ning oskab korrektselt sooritada erinevate tänavatantsu stiilide põhisamme;
- 6.1.3. valdab olulisemat rahvusvahelist tänavatantsu terminoloogiat;
- 6.1.4. valdab peamisi tänavatantsu tehnilisi elemente;
- 6.1.5. valdab improvisatsioonioskust vähemalt ühes tänavatantsu stiilis;
- 6.1.6. suudab iseseivalt vähemalt ühes tänavatantsu stiilis luua lühikese tantsuetteaste (kava);
- 6.1.7. oskab analüüsida ennast ning oma tugevaid ja nõrgemaid külgi tänavatantsus;
- 6.1.8. oskab leida vigu ja neid tulemuslikult parandada;
- 6.1.9. kirjeldab ja analüüsib erinevas stiilis tantsuloomingut;
- 6.1.10. oskab tantsida grupis ja osaleda süsteemses treeningus;
- 6.1.11. oskab iseseisvalt töötada ja läbi teha kõik treeningtunni komponendid;
- 6.1.12. oskab juhtida oma aega ja energiat, saavutamaks parimaid võimalikke tulemusi;
- 6.1.13. oskab ja soovib hoida grupis positiivset sisekliimat, et nii treeningus kui võistlustel suudaks igaüks grupist anda oma maksimumi;
- 6.1.14. oskab eristada kommertslikku muusikat *underground* muusikast.

## VII Ainekava

### Algajad:

- tänavatantsija loovuse arendamine;
- tantsija füüsilise vastupidavuse tõstmine ja painduvuse parandamine;
- tänavakultuuri ajaloo esmane tutvustus;
- tänavatantsu kui eneseväljendusvahendi võimaluste tutvustamine;
- tänavatantsu kultuuri baasteadmiste tutvustus vastavalt tantsustiilile;
- tantsu kui eneseväljendusvahendi võimaluste tutvustamine;
- baaskehakooli ning rühi arendamine;
- oma keha tunnetamise ja juhtimise arendamine;
- rütmi tajumise ja muusika saatel harjutuste sooritamise tutvustamine;
- treeningu põhimõtete ja ülesehituse järk-järguline tutvustamine, püsivuse arendamine;
- tänavatantsu kui lõbusa ja positiivse tegevuse kinnistamine;
- pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine;
- joonistes ning keerulisemas kompositsioonis tantsimise tutvustamine;
- erinevate tänavatantsu stiilide eristamine;
- treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine;
- akrobaatiliste baaselementide treenimine;
- mitmekülgne füüsiline treening väljaspoolt tantsusaali;
- muusika kasutamine ja autoriõigused.

### Noorem keskaste:

- erinevate tantsustiilide eristamine nii teoorias kui praktikas, vastava stiili tunnetuse tabamine;
- tantsutehniliste oskuste arendamine keerukamate elementide ja nende kombinatsioonide näol;
- arvestuste süsteemi tutvustamine, innustamine paremale tulemusele läbi positiivse tagasiside;
- improvisatsiooni arendamine isikliku stiili väljajoonistumiseni, loovuse ja improvisatsiooni arendamine koos tehnilise täistumisega;
- grupidünaamika mõistmine, üksteise motiveerimine ja toetamine grupis saavutamaks positiivset sisekliimat ning igaühe arengut toetavat keskkonda;
- vastutustunde, pingetaluvuse ning emotsioonide ja energia juhtimise toetamine võistlussituatsioonides;

- igakülgsele arengule motiveerimine läbi esinemiste ja võistluste, positiivsete eeskujude toomise, edukate esinemiste tagasiside ja analüüsi ning välisvõistluste võimaluste pakkumise;
- tantsukunsti kõrval ka tantsuspordi tutvustamine;
- tugevate soolotantsijate avastamine ning neile lisavõimaluste pakkumine;
- erinevad lihastreeningud väljaspoolt tantsusaali
- muusika kasutamine ja autoriõigused.

### **Keskaste:**

- pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine;
- joonistes ning keerulisemas kompositsioonis tantsimise tutvustamine;
- erinevate tänavatantsustiilide eristamine ja arendamine;
- treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine;
- tantsutehnika ja tänavatantsu baastadmiste jätkuõpe ;
- improvisatsiooni treenimine julguse säilitamine;
- tugevatele tantsijatele lisavõimaluste pakkumine läbi lisatreeningute, esinemiste ning võistluste;
- tänavatantsu kutuuri ja tantsuspordi võrdne arendamine;
- tantsutehnika tugevdamine läbi tehnikatundide ning arvestuste;
- tantsuloome põhimõtete tutvumine, tantsija koreograafia analüüs ja omaloomingu toetamine;
- oma muusika miksimise baastadmised;
- tänavatantsijate jätkuv motiveerimine läbi improvisatsiooni;
- kõrgemate eesmärkide seadmise ning laiema pildi nägemine läbi välisvõistluste ning maailmatasemel koreograafide *workshoppide*.
- mitmekülgne füüsiline treening väljaspoolt tantsusaali
- muusika kasutamine ja autoriõigused.

### **Edasijõudnud:**

- tänavatantsija õppe jätkumine professionaalsel tasemel;
- iseseisva tantsuloome igakülgne toetamine ja tunnustamine, oma isikliku stiili väljakujunemise soodustamine;
- tänavatantsutehnika täiustamine kõrgemal tasemel – keerulisemad elemendid ning nende kombinatsioonid;
- erinevate tänavatantsu stiilide tundmine ning väga hea stiilitunnetuse omandamine;
- tantsuspordi aluste tundmine ning süstematiseeritud enesearendus seatud eesmärkide poole;
- grupiprotsesside analüüsivõime, grupi arenguks vajalike muutuste märkamise ning ettepanekute tegemine;
- treenerite järelkasvu kandidaatide leidmine ja arendamine läbi sise- ja väliskoolituste;
- erinevad lihastreeningud väljaspoolt tantsusaali;
- akrobaatika treening
- muusika kasutamine ja autoriõigused

### **Hobitantsija klass:**

- eneseareng ning enese tantsuline avastamine läbi süsteemsete treeningute;
- rühi, lihastoonuse, rütmitunnetuse, plastika ning koordinatsiooni arendamine;
- uute eesmärkide seadmine ning eneseületamine läbi tantsukunsti avastamise;
- tantsutehnika baasiga tutvumine;
- erinevad lihastreeningud väljaspoolt tantsusaali;
- muusika kasutamine ja autoriõigused.

Õppekava on kinnitatud MTÜ Urban Style juhatuse esimehe Joel Juht'i poolt 06.10.2016