

Pärimustantsud treeningus Virumaa pärimuse põhjal	Töötoas vaatame, millistel juhtudel pöörduda rahvatantsutunnis abi saamiseks, huvi tekitamiseks või lihtsalt vahelduse mõttes, pärimustantsu juurde. Tutvume erinevate võimalustega, kuidas pärimustants treeningtunni sisse põimida ja seda kõike Virumaa pärimustantsude näitel ja toel.	Põhjaranniku õpetaja Triinu Sikk
Klassikalise tantsu treeningharjutused põrandal	Töötuba on mõeldud tantsija/võimleja tantsutehnika arendamiseks läbi klassikalise tantsu põhimõtete. Tunnis keskendutakse klassikalise tantsu harjutustele põrandal, mis arendavad tantsija koordinatsiooni, füüsilist ja tantsutehnilist võimekust. Lisaks teeme harjutusi kõhu- ja seljalihastele.	Üleilma tantsuõpetaja Clelia Madi
Idla treeningtund	Treeningtunnis avastame liikumise röömu ning otsime „sisemist läbielamust“ läbi Ernst Idla liikumissüsteemi. Tunnetame „kaasaelamust“ liikumises nii üksikult, kui ka koostöös ühises rühmas. „Kütame“ meeleolu rõõmsaks, et läbi „hingelise ühtesulamise“ jõuda „füüsilise vabanemiseni“.	Põhjaranniku tantsuõpetaja Kadri Tiis
Pärimustantsude kasutamine erinevates tunni etappides Lääne-Eesti näitel	Jagame oma kogemusi ja mõtteid, kuidas tuua tantsutundi rohkem pärimustantsu. Kuidas läbi pärimuse teha tund meeleolukaks ja tõhusaks. Kuidas hoida tihedas põhirepertuaari omandamise graafikus ka pärimust au sees.	Lääneranniku tantsuõpetajad Virge Vailepp ja Malle Õiglas
Soojendustreeningu ülesehitus lähtudes õpitavast repertuaarist ja rühmatreeningu alustest	Koolitus sisaldab praktilisi harjutusi treeningtunni soojendusosa ülesehitamiseks lähtudes õpitavast repertuaarist. Tutvustatakse põhimõtteid ja soovitusi, kuidas põimida tantsudes kasutatavad sammud kombinatsioonideks rakendades aeroobse rühmatreeningu põhimõtteid ning tuues seeläbi treeningusse vaheldust. Lõpetuseks näidatakse venitus- ja tasakaaluharjutusi, mis on inspireeritud joogast ning arendavad tantsija kehahoidu, tasakaalu ja painduvust.	Sakala tantsuõpetaja Maria Sikk
Hiumaa pärimustantsud - valsid	Koolitusel tutvume Hiumaa valsitantsudega. Põhjalikuma sissevaate teeme hiiuvalsi variantidesse koos praktilise õppega.	N2 Miia liigi tantsuõpetaja Helle-Mare Kömmus
Enesekehtestamine tantsutunnis	Tantsutundide juhendamine esitab õpetajale tihtipeale erinevaid väljakutseid. Töötoas saad praktilisi näpunäiteid ja töövõtteid enesekehtestamiseks tantsutunnis, et tagada tõhus ja positiivne koostöö tantsijatega. Uurime enesekehtestamise olulisust, erinevaid väljakutseid tantsutunnis ning praktilisi viise, kuidas nende väljakutsetega toime tulla nii, et õpetajal säiliks õpetamis- ja tantsijatel tantsurõõm.	Keskpõranda tantsuõpetaja Kätlin Merisalu
Soovituslikud harjutused 55+/60+	Vanus ei loe, kui tahad olla täisväärtuslik osaleja tantsupidudel. Selle nimel on aga vaja olla ise positiivse ellusuhtumisega ja liikuv. Vaatame koos, kuidas oma kehaga sõbralikult toimetada ja hea enesetunne saavutada.	Võimlejate assistent Urve Keskküla
Erinevate tantsuvõtete kasutamine soojendustreeningul	Kuidas kasutada erinevaid tantsuvõtteid (paarisvõtted, rühmavõtted, seongud) soojendustreeningu käigus? Eesmärk on õpetada tantsijatele vastavat terminoloogiat, selle rakendamist ja kujundada paarilise- ja rühmatunnetust, et tantsude õppimine oleks seega oskuslikum ning kiirem. Tantsuvõtete õppimise ja harjutamise käigus saab ühtlasi ka tantsija keha edasise treeningtunni jaoks soojaks. Töötoas teeme lasterühmade tarbeks mängulisemaid ja lihtsamaid harjutusi, täiskasvanutele mõeldes aga läheneme teemale pisut tõsisemalt ning tehniliselt keerukamalt.	Tartu-Voore tantsuõpetaja Ave Anslan

Kihnu rahvarõivaste kandmise tavad, kombed ning tõlgendamine esinemiskostüümides	Kihnu rõivaid kantakse saarel tänapäevalgi ja nende kandmise kombeid hoiavad kihnlased väga suure pühendumusega. Koolitusel tutvume Kihnu rahvarõivaste kandmise traditsioonide ja tavadega. Lisaks saame teada, millised on võimalused neid lugupidavalt ümber kujundada taskukohasemaks ja mugavamaks esinemisriietuseks. Koolitusel kasutatakse visuaalset presentatsiooni ning näidatakse autentseid esemeid. Koolitus lõpeb Kihnu tantsude õpitoaga.	Pärnumaa tantsuõpetaja Kihnu saarelt Silvia Soide
Kangaslehviku töötuba	Kangaslehviku töötoas teeme spetsiifilist vahenditööd, mis on suunatud 2025. aasta tantsupeo võimleajate repertuaari omandamiseks. Töötuba on kindlasti väljakutseid pakkuv kogemus ka neile, kes soovivad oma treeningutel kasutada midagi uut ja erinevat. Vahenditöö, mis hõlmab kogu ülakeha dünaamikat, jõudu ja koordineerimist.	Võimleajate liigijuht Kersti Kull
Paaritants ja paarispöörlemine eesti rahvatantsus	Paaritantsus võib partnereid nimetada juhtijaks ja järgijaks, sealjuures on mõlemal osapoolel oma ülesanded, mida paaritantsimise õnnestumise nimel täitma peaks. Praktilisel koolitusel tegeleme nende ülesannete defineerimisega kehatöös, partneri tunnetamises ning improvisatsioonis ja seda läbi paarispöörlemise, kasutades selleks erinevaid paaritantsu võtteid ning eesti rahvatantsu põhisamme.	N1 Mai liigi tantsuõpetaja David Truusa
Vana-Võromaa tantsutuba ja pärimustantsud	Vana-Võromaa tantsude õpitoas õpime elava muusika saatel tuntud külapidude tantse ja seda otse loomulikult meie omases Vana-Võromaa võtmes, ikka koos lõõtsa ja lauluga.	Kagukandi tantsuõpetaja Kadri Mähar
Tööriistakast tantsuloojale: tuntud ja tundmatud kompositsioonivõtted	Töötoas tutvustatakse erinevaid võimalikke lähenemisi tantsukompositsioonile ja praktilisi võtteid, millega soovitud tulemuse suunas liikuda. Vaadeldakse võimalusi üksiktantsija ja rühma liikumiste, ruumi ja ajakasutusega mängimiseks ning analüüsitakse, kuidas erinevad võtted tervikut kujundavad.	Pealinna tantsuõpetajad Maido Saar ja Maria Uppin-Sarv
Kuidas teha häält	Millest koosneb häälte tekitamine ja kuidas saab teha turvaliselt kõva häält? Häälekoolitus pakub praktilisi abivahendeid häälehoiaks ja õpetab tundma kehas paiknevaid resonantoreid, laenates tööriistu näitlejate pagasist. Nii seob koolituse teooria ja praktika kindlasti ka mänguliste ülesannetega.	Pealavastaja assistent Laura Kalle
Mõningad nipid tantsude ühtlustamiseks	Koolitus sisaldab praktilisi võtteid ja seletusi, kuidas ühtlustada rühma tantsulist taset. Anname nippe, kuidas puhastada tantsusamme, kombinatsioone, tantsija kehahoidu, liikumiste sünkroonsust ja pöörlemisi tantsudes.	Valiksegarühmade tantsuõpetaja Marina Kuznetsova