

JJ-STREET TANTSUKOOLI HOUSE TANTSUSTIILI HUVIALA ÕPPEKAVA

Spordi valdkonna huviala õppekava

See vastab:

- Erakooliseadusele (RT I, 2010, 41, 240; edaspidi *EraKS*);
- Huvikooli seadusele (RT I, 2007, 10, 43; edaspidi *HuviKS*);
- Noorsootöö seadusele (RT I, 2010, 44, 262; edaspidi *NTS*);
- Huviharidusstandardile (Haridus- ja teadusministri määrus nr 24, 21.03.2007);
- Spordiseadusele (RT I, 2005, 61, 478; edaspidi *SPS*);

I peatükk – ÕPPEKAVA NIMETUS JA KUULUVUS

1.1. Õppekava nimetus eesti keeles:

JJ-Street tantsukooli House tantsustiili huviala õppekava (*spordikooli õppekava*) (edaspidi: *Õppekava*)

1.2. Õppekava nimetus inglise keeles:

JJ-Street Dance School House Dance – Hobby Education Curriculum (*sports school curriculum*)

1.3. Õppekava kuuluvusvaldkond:

Õppekava kuulub **spordi** valdkonda vastavalt *Huvikooli seaduse* § 10 lõikele 5. Arvestades, et JJ-Street Tantsukool keskendub süsteemsele liikumistegevusele, kehaliste võimete arendamisele, võistlus- ja treeningtegevusele ning kuulub **Eesti Spordiregistrisse** (EMTAK kood 93121), käsitletakse kooli **spordikoolina** vastavalt *Spordiseaduse* § 5 mõistes.

1.4. Õppekava registreeritakse Eesti Hariduse Infosüsteemis (EHIS) spordivaldkonna huvikooli õppekavana, mille pidajaks on MTÜ Urban Style.

II peatükk – ÕPPEKAVA LÜHIKIRJELDUS

2.1. Käesolev õppekava on JJ-Street Tantsukooli (pidaja: MTÜ Urban Style) huvihariduse spetsiifiline tantsustiiliõpe, mis keskendub House tantsustiilile kui spordilise väljendusvormi arendamisele noorte ja täiskasvanute seas.

2.2. Õppekava koostamisel on lähtutud järgmiste õigusaktide ja juhendmaterjalide nõuetest:

- *EraKS* (§ 11 lg 1 ja lg 4 – õppekava nõuded),
- *HuviKS* (§ 9 lg 6, § 10 lg 1 ja 5 – huviala kuuluvus ja õppekava nõuded),
- *NTS* (§ 3 – noorsootöö sihtgrupp, § 4 – noore arengu toetamine),
- *SPS* (§ 5 – spordikoolide määratlus),
- Haridus- ja teadusministri määrus nr 24 „Huviharidusstandard“ (§ 5 lg 1–3 – õppekava struktuur),

2.3. Õppekava eesmärk on pakkuda tänavatantsu stiili House kui tantsuspordiala süsteemset ja mitmekesist õpet kõigile huvilistele alates 7. eluaastast, keskendudes õppurite kehalise, loomingu- ja sotsiaalse ja vaimse arengu toetamisele ning võistlusteks ettevalmistamisele.

2.4. Õpe toimub alates 7. eluaastast kuni 26. eluaastani.

2.5. House tantsustiili puhul on tegemist 1980-ndatel Chicagos ja New Yorgis levima hakanud improvisatsioonilise tänavatantsustiiliga, mis koosneb peamiselt lainelisest kehatööst ehk *jacking*’ust, kiirest jalgade tööst ehk *footwork*’ist ning maaselementidest ehk *floorwork*’ust. House tantsustiil on saanud palju mõjutusi Aafrika, Ladina ja Brasiilia tantsudest, aga ka jazzist, stepist, iluuisutamisest ja capoeirast. House tantsustiil tuntud oma väga väljendusriikaste liigutuste ja voolavuse ning sujuvuse poolest.

2.6. Õppekava toetab nii tantsukunsti kui tantsuspordi elementide õppimist ning loob aluse noorte ja täiskasvanute mitmekesisele arengule, sealhulgas võimalusele osaleda esinemistel, võistlustel ja projektipõhistes tegevustes, kus praktiseeritakse kogukonnapõhist koostööd ja loovlahendusi.

2.7. Õppekava koostamisel on arvestatud õppurite loovuse, omaalgatuse, mitmekesise arenguvajaduse ning noorsootöö põhimõtetega, nagu sätestatud Noorsootöö seaduses (§ 4 lg 1–2), võimaldades osaleda projektides, laagrites ja üritustel vabatahtlikkuse alusel.

2.8. Õppekava põhineb laiemalt tänavatantsu ja kitsamalt House stiili kui kultuurinähtuse olemusel ja austab selle päritolu, eetikat ning kogukondlikku väärtust. Tantsuõpe kätkeb endas nii liikumise esteetikat kui ka sportlikku sihikindlust.

III peatükk – ÕPPE EESMÄRGID JA ÕPPEAJA KESTUS

3.1. Õppe üldeesmärgid

- Arendada õppurite kehalisi võimeid, tantsutehnilisi oskusi, muusikalist ja rütmilist tunnetust, loovust, koostööoskusi ning eneseväljendusvõimet;
- Arendada õppurite eneseväljendusoskust liikumise kaudu House tantsustiilis;
- Luua süsteemne arengukeskkond füüsiliste, emotsionaalsete ja sotsiaalsete oskuste arendamiseks;
- Kujundada liikumisharjumusi, toetada tervislikke eluviise ja anda teadmisi tänavatantsu kui tantsuspordi spetsiifikast;
- Luua võimalusi noortele ja täiskasvanutele osalemiseks tantsuspordi võistlustel, esitlustel ja loomingulistes projektides;
- Tugevdada tantsija tehnilisi oskusi ja kehalist võimekust spordikoolile omases vormis;
- Suunata õppureid iseseisvale tööle, eneseanalüüsile ja pühendumisele valitud tantsustiilile;
- Soodustada loovuse ja individuaalse stiilitunnetuse kujunemist;
- Anda teadmised House tantsustiili kultuurilisest ja ajaloolisest taustast;
- Toetada õppurite arengut harrastajast kuni treeneri või tipptasemel sportlase või esinejani, vajadusel karjäärisuuna kujundamise eesmärgil.

3.2. Alaprogrammid ja sihtrühmad

3.2.1. Noorteprogramm (7–18-aastased)

- Eesmärk on arendada kehalisi ja tehnilisi oskusi valitud tänavatantsu stiilis;
- Kujundatakse arusaam tantsuspordist, esinemis- ja võistlusvalmidusest, omaalgatusest ja koostööst;
- Õppur liigub astmepõhiselt (algajad – keskaste – edasijõudnud) ning saab soovi korral osaleda ka treenerikoolitustel.

3.2.2. Täiskasvanute tantsutrennid (19–26-aastased)

- Jagunevad kaheks: **hobigrupp** (rekreatiivne, harrastuslik) ja **meistriklass** (võistlus- ja esitlustasand);
- Eesmärk on süvendada tantsuoskusi, pakkuda loomingulisi väljundeid ning võimaldada treenerina arengut;
- Meistriklassid sobivad õppuritele, kes soovivad oma teadmisi rakendada ka tööalaselt (nt treener, koreograaf).

3.3. Õppe kestus:

- Õppekava kogukestus on kuni 12 aastat, jaotatuna nelja etappi (algajad, keskaste, edasijõudnud, meistriklass);

3.4. Õppeaasta kestus ja maht:

- Õppeaasta kestus: 43 õppenädalat (1.september – 30. juuni), vaheajad langevad kokku üldhariduskoolide vaheaegadega;
- Praktika: õppeaasta sisaldab ühte 7 päeva kestvat suvist treeninglaagrit;
- Iseseisev töö: (alates keskastmest) on soovituslik ning treeneri poolsete suuniste alusel dokumenteeritav.
NB! Praktikas on tegemist individuaalsete õpiteedega – õppur ei pea läbima kogu kava.

3.5. Õppevormid:

- Regulaarne treening;
- Iseseisev töö (nt: kodused harjutused, videotagasiside);
- Esinemised ja võistlused (vastavalt õppe tasemele);
- Õppekäigud ja osalemine tänavatantsu kultuuri projektides;
- Laagrid kui tantsuhariduse integreeritud vorm.

3.6. Rühmadesse määramise ja edasiliikumise põhimõtted:

- Õppurid jaotatakse rühmadesse vanuse, treenituse ja tantsu kogemuse põhjal;
- Õpperühma minimaalne suurus on 10 õppurit ja maksimaalne 30 õppurit;
- Rühmade moodustamise aluseks on õppurite vanuseline jaotus (7-11/12–14 /15–18/19-26);
- Rühmade moodustamise kord ja alused on kehtestatud vastavalt *Huvikooli seaduse* § 9 lõikele 5 (Käesoleva õppekava Lisa I);
- Treeneril on õigus teha ettepanekuid õppuri liikumiseks järgmisele tasemele (nt algajad → keskaste → edasijõudnud) vastavalt oskuste arengule, aktiivsusele ja osalemisele õppetöös.

IV peatükk – LIIKUMISTEGEVUSTE ALAEESMÄRGID

Tantsuspordi eripärast tulenevalt on kehaliste ja liikumuslike oskuste arendamine õppeprotsessi keskmes. Alaeesmärgid lähtuvad noorte kehalise võimekuse järk-järgulisest kasvatamisest, liikumisharjumuste kujundamisest ning sportliku eluviisi väärtustamisest. Õppetegevuses järgitakse *Huviharidusstandardi* § 5 lõikes 3 sätestatud õppe ülesehitust ning *Sportiseaduse* § 4 mõistetest.

4.1. Tervise ja kehalise heaolu arendamine:

- Tervise tugevdamine ja eale vastava kehalise arengu toetamine;
- Organismi vastupanuvõime ja üldfüüsilise vormi tõstmine treeningute abil;
- Liikumisaktiivsuse kaudu eluterve eluviisi kujundamine;
- Õppurite teadlikkuse suurendamine tervislikust toitumisest, unerežiimist ja taastumisest.

4.2. Kehaliste võimete ja tehniliste oskuste arendamine:

- Tugi- ja liikumisaparaadi tugevdamine ning rühivea ennetamine;
- Südame-veresoonkonna ja hingamiselundkonna töö parandamine;
- Närvisüsteemi ja lihaste koostöö arendamine – koordineerimine, reaktsioon, tasakaal;
- Täpse kehatunnetuse, rütmitaju ja liikumise kontrolli arendamine;
- Kehalise kasvu ja proportsioonide arendamine treeningul (eriti kasvuspurtide ajal);
- Üldkehaliste võimete (vastupidavus, kiirus, jõud, paindumus, osavus) arendamine;
- Akrobaatiliste ja spetsiifiliste tantsuoskuste õpetamine (nt keerud, hüpped, mahaminekud);
- Improvisatsiooni, koreograafilise mälu ja liikumise esteetika arendamine.

4.3. Sotsiaalsete ja vaimsete oskuste kujundamine:

- Iseseisvuse, enesekindluse ja sihikindluse arendamine;
- Emotsioonide juhtimine ning pingetalluvuse kasvatamine treening- ja võistlussituatsioonis;
- Ajaplaneerimine ja sihtide seadmine;
- Suhtlemisoskuste ja meeskonnatöö arendamine;
- Positiivse sisekliima hoidmine rühmas ja austuse kujundamine teiste õppurite vastu;
- Vastutustunne treeningutes, üritustel ja projektides osalemisel.

4.4. Tantsuspordi eripäradele vastavate pädevuste kujundamine:

- Võistlusteks ettevalmistumine: vaimne ja füüsiline valmisolek;
- Liikumistehnika viimistlemine vastavalt tantsustiili ja kategooria nõuetele;
- Spordipsühholoogia algteadmiste tutvustamine (eesmärgistamine, eneseanalüüs);
- Tantsijate suunamine Eesti Tantsuspordi Liidu ametlikele võistlustele;
- Reeglite, formaadi ja eetika tundmaõppimine tantsuspordi kontekstis.

V peatükk – ÕPPEKORRALDUS

5.1. Õpingute alustamise tingimused

- JJ-Street Tantsukooli House tantsustiili huviala õppekava alusel võib õppima asuda igaüks alates 7. eluaastast, kes soovib õppida House tänavatantsu stiili kui spordiala;
- Vastuvõtt toimub elektroonilise registreerimise kaudu e-õppekeskkonnas (JJ-Street tantsukooli e-kool);
- Õppima asumisel sõlmitakse seadusliku esindaja või täisealise õppuri ja kooli vahel digitaalselt allkirjastatud koostööleping vastavalt *Erakooliseaduse* § 17 lg 1–5. ja mille kehtivusaeg on 10 kuud (1. september – 30. juuni);

- Õppur võetakse vastu ilma eeltingimusteta. Vajadusel toimub esimene treening proovitunnina, mille põhjal suunatakse õppur sobivasse rühma;
- Õppur peab arvestama lisakuluga esinemisriiete soetamise näol ühel korral õppeaasta jooksul juhul kui ta on kaastaud esinemiskavasse;
- Õppuril on õigus osaleda teiste tantsuorganisatsioonide tegevuses.

5.2. Rühmade moodustamise alused ja suurus

5.2.1. Õpperühmade suurus:

- Minimaalne rühma suurus: 10 õppurit
- Maksimaalne rühma suurus: 30 õppurit

5.2.2. Rühmade moodustamise alused:

- Vanus (7-11/12-14 /15-18/19-26);
- Oskuste tase (algajad / keskaste / edasijõudnud / meistriklasse);
- Treeningeesmärgid (harrastajad, võistlejad, treeneriks valmistujad);
- Õpperühm moodustub üldjuhul vanusevahemikus 3-5 aastat, kuid võib varieeruda treeneri otsusel, arvestades õppurite oskuste ja teadmiste taset;

5.2.3. Rühmade moodustamise kord on kehtestatud kooli juhtkonna poolt eraldi dokumendina (käesoleva õppekava Lisa III) ning see põhineb *Huvikooli seaduse* § 9 lg 5 nõuetel ja info selle dokumendi kohta tehakse kättesaadavaks lapsevanematele ja õppuritele.

5.3. Huvialad ehk tantsustiilid

Käesoleva õppekava alusel õppiv õppur võib valida lisaks House tänavatantsustiilile ühe või mitu järgmist JJ-Street tantsukoolis õpetatavat tantsuspordi valdkonda kuuluvat tänavatantsustiili vastavalt oma huvidele ja võimekusele. Iga tänavatantsustiili kohta kehtib eraldi õppekava, mis määratleb õppe sisu, mahud ja oodatavad õpiväljundid:

- Vogue
- Waacking
- Hip-Hop
- Locking
- Popping
- Breiktants
- Krump
- Dancehall

5.4. Keelekasutus õppetöös

- JJ-Street Tantsukooli ametlik õppekeel on eesti keel.

- Õppekeele kajastamine Eesti Hariduse Infosüsteemis toimub vastavalt tegelikule õppekorraldusele (VV määrus nr 265, § 29 lg 5).

5.5. Õppe struktuur tasemete lõikes

Algtaseme õppurid

- House stiili põhitehnikad ja liigutused
- Tantsulise eneseväljenduse arendamine ja muusika tunnetamine;
- Gruppides esinemiste ettevalmistus.

Keskaste

- Improvisatsioon ja karakteritöö;
- Tehniliste kombinatsioonide õppimine ja liikumise praktika;
- Algas iseseisva tööga treeneri suunamisel.

Edasijõudnud

- Individuaalne stiilitunnetus ja oma koreograafiline looming;
- Võistlusettevalmistus ja/või esinemiskavad;
- Karakterite loomine, visuaalne väljendus ja kehaline kontroll.

Meistriklass

- Laiad teadmised House tantsustiilist ja muusikast ning kõrgtasemel rütmitaju – Hea House'i tantsija mõistab hästi erinevaid temposid, rütme ja rõhutusi; reageerib liikumistega meloodiatele loomulikult ning oskab oma liikumisi muusikaga sünkroniseerida;
- Laiad kultuurilised teadmised House'ist – hea House tantsija tunneb tantsustiili ajalugu ja kujunemislugu, aga ka olulisemaid võtmeisikuid ja –teureid;
- Dünaamilisus ja koordineatsioon – House tantsustiil nõuab kiirete jalgade liigutuste kombineerimist keha- ja puusatööga, voolavat liikumist, sujuvust ja teravust, mida tantsija peab oskama tasakaalus hoida;
- Artistlikkus ja isikupära – House tantsustiil nõuab oma tunnete väljendamist, erinevate emotsioonide toomist oma esitusse, liigutuste edasi andmist oma unikaalse stiili ja tunnetusega;
- Tehniline oskus ja mitmekülgsus – Meistriklassi tantsija valdab nii House tantsu põhielemente, aga ka raskemaid kombinatsioone, tehnikaid ja akrobaatilisi trikke (sealhulgas dolphin dive, loftingu elemendid ja variatsioonid, train, scissors, crossroad, farmer jms.);

- Improvisatsioon ja freestyle oskus – House'i üks olulisemaid aspekte on freestyle ehk improviseerida ilma ettevalmistatud koreograafiata. See nõuab loovust, kiiret mõtlemist, muusika tunnetamist ja karakterit.

Täiskasvanute hobigrupp

- Suunatud üldfüüsilise aktiivsuse, tantsulise loovuse ja eneseväljenduse arendamisele;
- Programm on sobilik nii algajatele kui mõõduka kogemusega tantsuhuvilistele;
- Õpe toimub kord või paar nädalas, sõltuvalt rühmast ja treenerist;
- Osalemine laagrites ja projektides on vabatahtlik, kuid võimalik.

5.6. Õppevormid

- Regulaarne treening (tunniplaaniline õpe JJ-Street tantsukooli tegutsemiskohtades). Algtaseme õppuritele mahus 2-3 korda nädalas, 60 min./trenn, kesktaseme õppuritele mahus 3-4 korda nädalas, 60 min./trenn, meistriklassi õppuritele mahus 4-6 korda nädalas, 60 min./trenn ja täiskasvanute hobigrupi õppuritele 2 korda nädalas, 60 min./trenn;
- Laager: üks 7 päeva kestev suvelaager õppeaastas on kohustuslik õppekava osa; see loetakse praktikaks ja on seotud õppuri arengu hindamise ning esinemis- ja võistlus valmiduse kujundamisega;
- Esinemised ja võistlused: osa edasijõudnute õppekavast, kohustuslikud õppekava täitmiseks (v.a ettevalmistav ja hobigrupp);
- Iseseisev töö: alates keskastmest on õppuril kohustuslik sooritada iseseisvaid harjutusi, mille ulatus määratakse treeneri juhendamisel (nt kodune praktika, videod, eneseanalüüs).

5.7. Treeningute ülesehitus

- sissejuhatuse ja soojenduse
- tehniline osa / uue materjali õpetus
- loominguline osa / improvisatsioon
- lõdvestus ja refleksioon

5.8. Hindamine ja tagasisidestamine

- Õppuri arengut hinnatakse mitteformaalselt treeneri igapäevase tagasiside kaudu.
- Rühmade tasemete vahetus toimub treeneri soovitusel ja lapsevanema/õppuriga kokkuleppel.
- Võistlusklassides võivad toimuda eraldi testid ja arvestused, mis kajastuvad ainekavas.

VI peatükk – OODATAVAD ÕPIVÄLJUNDID

Õpiväljundid kirjeldavad teadmisi, oskusi ja hoiakuid, mida õppur on omandanud pärast õppeperioodi lõppu. Õpiväljundid on jaotatud kolme tasandisse: algase, keskaste ja edasijõudnud/meistriklass.

House tantsustiili õppekava läbinud õppur:

6.1. Tantsualased oskused ja teadmised

- tunneb House tantsustiili aluseid ja ajalugu ning oskab seda seostada Funk muusika ja tänavatantsu kultuuri kontekstiga;
- eristab House'i erinevaid põhisamme ja sotsiaalseid tantse ning valdab vähemalt ühe stiilisuuna põhitehnikaid; oskab sooritada House tantsule omaseid liigutusi ja kombinatsioone;
- tunneb ja kasutab tantsus House'i kultuurile iseloomulikku muusikat, rütmi ja terminoloogiat;
- valdab House'i improvisatsioonilist väljenduslaadi ning oskab tantsida nii soolo- kui grupikontekstis;
- Suudab esitada lühikese koreograafia.

6.2. Füüsilised ja liikumusliminused oskused

- on arendanud kehatunnetust, rütmitaju, plastilisust ja koordineerimist;
- oskab kontrollida oma keha ja liikumist vastavalt muusikale ja lavaruumi kasutusele;
- suudab planeerida ja teostada füüsilist treeningut House'i tantsutehnika arendamiseks;
- oskab töötada eesmärgipäraselt oma füüsilise arengu nimel (sh vastupidavus, paindumus, jõud, tasakaal).

6.3. Loovus ja eneseväljendus

- oskab tantsu kaudu väljendada emotsioone, karaktereid ja ideid;
- suudab luua ja esitada lühikesi House stiilis tantsukavasid iseseisvalt või koos grupiga;
- kasutab liikumist loovuse tööriistana ning on võimeline reflekteerima oma tantsuloomingut.

6.4. Suhtlus- ja sotsiaalsed oskused

- oskab töötada meeskonnas, toetada kaaslasi ning panustada positiivsesse treeningkeskkonda;
- arvestab erinevate indiviidide ja kultuuriliste taustadega tantsukogukonnas;
- järgib hea tava reegleid esinemistel, võistlustel ja projektides.

6.5. Õppimis- ja arengupädevus

- oskab analüüsida oma tugevusi ja arenguvajadusi House'i stiilis;
- suudab vastu võtta ja rakendada tagasisidet;
- tunneb huvi House'i kui subkultuuri vastu ning jälgib selle arengut Eestis ja maailmas;
- oskab eesmärgistada oma arengut tantsuvaldkonnas (sh võimalik edasiliikumine treeneri- või esinejakarjäärile).

6.6. Spordile ja tantsuspordile suunatud õpiväljundid (keskaste ja meistriklass)

Õppur:

- Valdab valitud tantsustiili(de) põhitehnikat, terminoloogiat ja liikumismustreid;
- Oskab esineda ja/või võistelda enesekindlalt vastavalt võistlusformaadi nõuetele (nt freestyle battle, showcase, 1vs1 vms);
- Mõistab kehalist koormust ning oskab kavandada oma treeningut ja taastumist;
- Oskab järgida tervislikke eluviise (toitumine, uni, taastumine);
- Teab tantsuspordi reegleid ja eetikakoodeksit;
- Oskab juhtida aega ja sihipäraselt valmistuda esinemiseks või võistluseks;
- On võimeline looma oma koreograafiat ja esitama seda;
- Oskab eneseväljenduseks kasutada erinevaid liikumisstiile ja -kvaliteete;
- Oskab osaleda õppetöövälistes tegevustes (projektid, esinemised, laagritöö) vabatahtlikkuse alusel ja eesmärgistatult.

VII peatükk – AINEKAVA: HOUSE

7.1. Aine nimetus

House

7.2. Aine eesmärk

Õpetada õppuritele House stiili põhitehnikaid, liikumisestetiikat ja kultuurilist tausta. Arendada lihaskontrolli, kehatunnetust, isolatsioonide, rütmisustunnet ja improvisatsioonioskust. Toetada enesekindlust, loovust ning isikupärase stiili kujunemist, võimaldades õppuril väljendada oma identiteeti ja emotsioone läbi liikumise.

7.3. Õppetasemed:

7.3.1. Algajad

Eesmärk: anda õppurile House tantsustiili baasteadmised, äratada loovus ja eneseväljendus ning arendada esmased tantsulised oskused.

Õpiväljundid:

- Õppur tunneb House stiili olemust, ajalugu ja kultuurilist päritolu (1980-ndad, Chicago ja New York, elektrooniline tantsumuusika, klubid, disco, tänavakultuur);

- Oskab sooritada elementaarseid House'i põhielemente: jacking, slide, skate, pas de bourre, jack in the box, jacking, heel and toe jm.;
- Oskab liikuda muusika rütmis ja tantsida lihtsates kombinatsioonides;
- Suudab töötada grupis, arendab esinemisjulgust ja tantsulist eneseväljendust.

Õppe sisu:

- House stiili lühilugu ja ikoonid (Marjory Smart, David Mancuso, Brian Green, Frankie Knuckles, MopTop, Tony McGregor, Caleaf jt);
- House stiili ajalugu ja kontekst (1980ndad, Chicago, New York, house-muusika, disco);
- House põhiliigutuste ja tehnikate tutvustus (jacking, slide, skate, pas de bourre, jack in the box, jacking, heel and toe jm., lofting/ floorwork, footwork jm.);
- Harjutused jalatöö tugevdamiseks ja täpsuseks;
- Pöörete ja suuride harjutused;
- Rütmi, tempo ja muusikalise fraasi tajumise harjutused;
- Lihtsate House-kombinatsioonide ja koreograafiate õppimine;
- Loomingulised ülesanded (nt. paarides tantsimine, freestyle ülesanded või karakteri arendamine);
- Üldfüüsiline treening ja kehatunnetus (sh vastupidavus, jõud, tasakaal, koordinaatsioon, täpsus);
- Kehaasendid ja jooned: sujuvus, pausid, isolatsioonid, jõu doseerimine;
- Ruumiline mõtlemine, keha kontroll ja liikumise dünaamika arendamine.

Õppemeetodid:

- Imiteerimine, peegelpildis järgimine, suuline ja visuaalne juhendamine;
- Ruumiline joondamine ja kehahoiaku korrigeerimine treeneri juhendamisel;
- Harjutused lukustamiseks, keha- ja puusatöö arendamiseks, lihaskontrolli, isolatsioonide ja täpsuse arendamiseks;
- Harjutused liigutuste lukustamise ajastamiseks muusikas
- Mängulised improvisatsiooni- ja freestyle-harjutused eneseväljenduse toetamiseks;
- Visuaalne õppematerjal (videod legendaarsetest tantsijatest, stiilinäited, peegelpildi analüüs);
- Grupitöö, paarisharjutused ja koostantsimine;
- Esinemisjulguse ja lavalise kohalolu arendamine turvalises keskkonnas.

7.3.2. Keskaste

Eesmärk: arendada tantsija kehalist ja tehnilist võimekust, stiilitunnetust ja improvisatsioonioskust.

Õpiväljundid:

- Õppur tunneb keerulisemaid House'i elemente (Crossstep, Train, Swirl jms);
- Õppur oskab maaselemente kasutada (Floorwork'i/Loftingu arendamine);
- Sooritab enamuse House põhielemente tehniliselt korrektselt;
- Suudab luua liikumisse esteetiliselt kauneid jooni, kasutada pöördeid, keha sirutust ja painduvust;
- Loob iseseisvalt lühikese improviseeritud House'i kava;
- Oskab laval ennast esitleda, töötada muusika fraseeringuga ning improviseerida;
- On võimeline looma isikupärast karakterit ja kasutama House'i eneseväljenduse vahendina.

Õppe sisu:

- House'i keerulisemad elemendid: Cross-step, Train, Swirl jms ;
- Jalgade teravuse ja täpsuse kinnitamiseks erinevad harjutused
- Keha ja puusatöö arendamine;
- Improvisatsioon: vabalt liikumine üle ruumi, freestyle, paarides töötamine;
- Lavaväljendus: karakteri loomine, muusikas helide väljendamine, lugude jutustamine, ruumi kasutus, väljendusoskus;
- Rütmi, tempo ja dünaamika mõistmine ja rakendamine liikumises;
- Painduvuse ja üldfüüsilise ettevalmistuse treening painduvus, tasakaal;
- Gruppides esinimine ja võistlused: freestyle battle'ites, esinemiste ettevalmistus, lavaline kohalolu.

Õppemeetodid:

- Imiteerimine, peegelpildis järgimine, suuline ja visuaalne juhendamine;
- Mängulised musikaalsuse harjutused;
- Visuaalne õppematerjal (videod legendaarsetest tantsijatest, stiilinäited, peegelpildi analüüs);
- Struktureeritud improvisatsioon ja karakteriharjutused;
- Loovuse väljendamiseks harjutused ja individuaalsed ülesanded
- Paarides ja väiksemates gruppides harjutused
- Videotagasiside, eneseanalüüs ja arutelu;
- Töö laval: ruumi kasutus, publiku tunnetus, esinemisjulgus;
- House'i sündmustel, võistlustel ja esinemistel osalemine;
- Soovituslik on osaleda House'i stiilis tipptantsijate koolitustel ja välisvõistlustel.

7.3.3. Edasijõudnud

Eesmärk: kujundada iseseisev, stiiliteadlik, oskuslik ja loov House'i tantsija, kes on võimeline esinema, võistlema, õpetama või koreograafiat looma.

Õpiväljundid:

- Õppur loob täispikad House'i tantsukavad vastavalt isiklikule stiilile;
- Oskab liikumise kaudu edasi anda karakterit, emotsioone, sotsiaalset sõnumit ja kultuurikonteksti;
- Oskab improviseerida erinevate muusikate saatel;
- Tunneb House tantsustiili, aga ka tänavakultuuri ja subkultuuri väärtusi laiemalt;
- Suudab tantsu analüüsida ja anda konstruktiivset tagasisidet;

Õppe sisu:

- Täiendatud House'ielemendid ja tehnikad (Farmer, Scribble, Tip Tap Toe, Setup jm.);
- Kehakontroll, täpsus ja paindumus;
- Koreograafia loomine ja esitluseks valmistumine, intensiivsed harjutused;
- House'i võistlusformaatide ja battle'ite ettevalmistus;
- House subkultuur ja mentorlus (tantsijate juhendamine ja toetamine);
- Improvisatsioon võistlussituatsioonis (freestyle battle, team battles).

Õppemeetodid:

- Imiteerimine, peegelpildis järgimine, suuline ja visuaalne juhendamine;
- Visuaalne õppematerjal (videod legendaarsetest tantsijatest, stiilinäited, peegelpildi analüüs);
- Koreograafia loomine individuaalselt ja grupis, oma stiili arendamine;
- Gruppide koostantsimine ja lavalise kohalolu arendamine;
- Performance analüüs: tuntud House'i esinejate tööde uurimine ja analüüs;
- Loengud ja arutelud House'i ajaloost ja kultuurist;
- Lavavalmiduse treening: keha, välimus, kostüümid, karakter ja liikumine;
- Osalemine House'i ikoonide koolitustel ja välisvõistlustel, teiste professionaalide juhendatud treeningutel.

7.3.4. Hobitantsija klass

Eesmärk: pakkuda täiskasvanutele turvalist ja väljendusrikast keskkonda House'i õppimiseks ja nautimiseks ilma võistluspingeta.

Õpiväljundid:

- Õppur suudab sooritada House'i baaselemente ja põhitehnikaid tehniliselt sobival tasemel;
- Oskab oma liikumise kaudu väljendada karakterit ja hoiakut;
- Tunneb end laval enesekindlamalt ja mugavamalt;
- Oskab kasutada House stiili oma keha tunnetamiseks ja arendamiseks.

Õppe sisu:

- Õppur tunneb erinevaid House'i elemente ja baastehnikaid (Jacking, Pas de Bourre, Heel and Toe, Farmer jm);
- Õppur mõistab lukustamisel põhinevat liikumist;
- Improvisatsiooni baasharjutused ja freestyle liikumine;
- Eneseväljendus: hoiak, suhtumine, energia, loominguline vabadus;
- Treeningtunnid kehatunnetuse, painduvuse ja lihasjõu arendamiseks;
- Grupikoreograafia / esinemise ettevalmistus (vabatahtlik), lavalise kohalolu harjutused.

Õppemeetodid:

- Kohandatud tempo, individuaalne juhendamine vastavalt õppuri tasemele;
- Loovharjutused eneseväljenduseks ja improvisatsiooniks;
- Fookus mugavusel, mitte tulemuse mõõtmisel, õppimise protsessi nautimine;
- 7-päevases tantsukooli laagris osalemine on vabatahtlik.

7.3.5. Meistriklass

Eesmärk:

Meistriklassi eesmärk on arendada kõrgtasemel House'i tantsijate tehnikat, loomingulisust ja lavalist kohalolu, pakkuda võimalust oma stiili arendamiseks ning luua võistluseks ja professionaalseks esinemiseks valmis koreograafiaid. Osalejad töötavad iseseisvalt ja tihedas koostöös juhendajate ja teiste tantsijatega.

Õpiväljundid:

- Õppur suudab luua täisväärtuslikke ja tehniliselt keerukaid House'i kavasid vastavalt isiklikule stiilile;
- Oskab kasutada House'i erinevaid alastiile (Floorwork/Lofting, Footwork, Jacking) ja kombineerida neid loovalt;
- Suudab esitleda oma tantsu professionaalses kontekstis (võistlused, esinemised, töötubade läbiviimine);
- Oskab analüüsida oma esinemist, anda ja vastu võtta tagasisidet ning kohandada oma tehnikat vastavalt lavavõtete ja muusikalise fraasi vajadusele;
- Arendab enda persooni ja karakterit tantsus, toob esile oma tugevused ja isikupära.

Õppe sisu:

- Kõrgtasemel House'i tehnikate täiendamine ja täpsustamine (täpsus, painduvus, isolatsioonid, keha- ja puusaasendid lukustamisel);
- Erinevates House'i elementides süvitsi minek ja tehnika arendamine;
- Lühikeste, aga keerukate ja tehniliselt nõudlike koreograafiate loomine ja esitlemine;
- Koostöö teiste tantsijatega (partneritöö, grupikoreograafia);
- Improvisatsioon (freestyle battles, sh. "cypher" harjutused ja võistlussituatsioonid);
- Lavaväljendus, enesekindluse ja kohalolu arendamine, esinemisjulguse suurendamine;

- Videoanalüüs ja professionaalse tagasiside andmine, isikliku stiili arendamine;
- Osalemine rahvusvahelistes House'i tantsuvõistlustes ja professionaalsetes tantsusündmustes.

Õppemeetodid:

- Iseseisev ja grupidöö – intensiivne harjutamine ja loovtööd, stiili arendamine;
- Koreograafia loomine ja lavalise esituse arendamine;
- Üks-ühele juhendamine, videoanalüüs ja konstruktiivne tagasiside;
- Esinemised ja showcase'id professionaalsetes tingimustes;
- Osalemine rahvusvahelistes meistriklassides ja tantsuvõistlustel;
- Õppurite mentorlus ja professionaalne toetamine tantsupraktikas.

7.4. Kõik tasemed sisaldavad lisaks:

- Lugemis- ja dokumentaalide/videomaterjali soovitusel House ja tänavatantsude kultuurist (nt. „Pump up the volume“, „Flashdance“, „Breakin'“, „Breakin 2“, „Beat Street“, „Check Your Body at the door“);
- Kohustuslik osalemine 7-päevases tantsukooli laagris, kuid vabatahtlik osalus projektides, aruteluringides (nt. House'i arutelud, töötoad, võistlused);
- Iseseisev töö: harjutused kodus (alates keskastmest), videoanalüüs ja isikliku stiili arendamine.

7.5. Hindamise põhimõtted:

- Hindamine toimub mitteformaalselt treeneri suulise tagasiside põhjal;
- Hindamiskriteeriumid: tehniline täpsus, joonte esteetika, muusikaline fraseering, lavaline kohalolu;
- Õppuri isikliku stiili areng ja väljendusoskuse kasv on arvestatav osa hinnangust;
- Esinemised ja showcase'id on osa hindamisest (võimalusel).

7.6. Seotus spordivaldkonnaga:

- Aine arendab kehatunnetust, koordineerimist, rühti ja painduvust vastavalt Spordiseaduse § 4 eesmärkidele;
- House'i esitusviis nõuab kõrgetasemel lavalist kohalolu ja keha kontrolli, mis on osa spordikunstilisest sooritusest;
- Lavavormis esinemine, koreograafia ja freestyle on esindatud mitmetes rahvusvahelistes võistlusformaatides ja noorte tantsuvõistlustel;
- Aine toetab noore eneseväljendust ja julgust, sobides väga hästi noorsootöö väärtustega (NTS § 4 lg 2).

VIII peatükk - HINDAMINE

8.1. Hindamise põhimõtted

- Hindamise eesmärk on toetada õppuri arengut ning anda talle ja lapsevanemale tagasisidet oskuste, teadmiste ja loovuse kohta;
- Õppuri hindamine toimub mitteformaalsetes, huvikoolile kohastes vormides, lähtudes arengu toetamise põhimõttest (vastavalt huviharidusstandardi § 2 lg 2 p 5 ja 6).
- Hindamine toimub kvalitatiivsel kujul, keskendudes arengule, mitte hindelisele võrdlemisele, hinnatakse pigem arenguprotsessi ja saavutatud õpiväljundeid;
- Hindamine on jooksev, põhineb treeneri vahetul tagasisidel, õppuri eneseanalüüsil ning osalemisel trennitegevustes, esinemistel, võistlustel ja/või laagrites;
- Hindamine ei ole numbriline, vaid kirjeldav (vastavalt huvikoolide praktikale ja huviharidusstandardile);
- Hindamise aluseks on treeneri pidev vaatluspõhine hindamine ning tasemetel keskaste ja edasijõudnud ka arvestuslik etteaste (nt lühikava või improvisatsioon);
- Tagasisidet antakse suuliselt või kirjalikult vähemalt kord õppeaasta jooksul, vajadusel tihedamini;
- Alates keskastmest võib kasutada ka õpimappi, kus õppur ise kogub oma videotöid, esinemisi, refleksioone jne.

8.2. Õppuri arengut hinnatakse järgmiste aspektide alusel:

Tehniline tase:

- House'i põhiliste tehnikate omandamine ja iseloomulike elementide valdamine ning nende korrektne sooritamine vastavalt tasemele;
- Koordinatsioon, keha valitsemine, liigutuste puhtus ja täpsus, rütmitunnetus ja stiilitunnetus.

Loovus ja väljendus:

- Karakteri ja hoiakute kehastamine ja artistlikkus;
- Eneseväljenduslik julgus ja stiilitunnetus.
- Kehakontroll

Sotsiaalsed ja koostööoskused ning grupitöö:

- Grupitöös osalemine, partneriga töötamine, koostöö treeneri ja kaaslastega;
- Treening distsipliin;
- Käitumine laval, võistlusel, esinemisel – professionaalne suhtumine;
- Austus treeneri, partnerite ja House'i kogukonna vastu.

Osalus, motiveeritus ja iseseisev panus:

- Regulaarne kohalolek treenides (vähemalt 75%);
- Osalemine laagris (v.a. hobigrupp);
- Valmidus esineda või võistelda (kui see on õppe eesmärgiks);
- Iseseisev töö alates keskastmest (soovitused ja tagasiside treenerilt).

IX peatükk – ÕPPEKAVA LÕPETAMINE JA TUNNISTUSTE NING TÕENDITE VÄLJASTAMISE KORD

9.1. Lõpetamise alused

Õppur võib lugeda JJ-Street Tantsukooli House tantsustiili huviala õppekava lõpetatuks, kui:

- ta on osalenud aktiivselt vähemalt ühe õppeaasta jooksul;
- ta on täitnud House tantsustiili ainekava õpiväljundid;
- ta on osalenud treeningutes regulaarselt (vähemalt 75% kohalolekut) ja on kinnitanud oma oskusi läbi esinemise, hindamise või muul kujul arvestatava praktika;
- lõpetamine toimub individuaalse õpitee põhisel – õppuri tempo ja tasemele vastavalt.

9.2. Lõpetamise kriteeriumid tasemete kaupa:

Tase	Kriteeriumid
Algajad	Regulaarne osalemine, põhiliigutuste valdamine, osalemine grupikoreograafias
Keskaste	Stiilitunnetus, karakteri loomine, iseseisev töö, arvestuslik etteaste
Edasijõudnud	Koreograafiline loome, võistlus- või esinemiskogemus
Meistriklass	Võistlustulemused, koreograafia ning improvisatsiooniline oskus, teadmised House'i kultuuri kohta.
Hobirühm	Osalemine treeningutel, tehniline edasimineku, eneseväljendus laval

9.3. Lõpudokumendid

JJ-Street Tantsukoolis väljastatakse õppurile vastavalt täidetud tingimustele:

Tunnistus:

9.3.1. JJ-Street Tantsukooli tasemetunnistus, mis sisaldab:

- Õppuri andmeid;
- Läbitud taset ja õppeperioodi;
- Lühikirjeldust saavutatud õpiväljundite kohta;

9.3.2. Huviala õppekava täielikul läbimisel väljastatakse **JJ-Street tantsukooli lõpetamise tunnistus**, mis sisaldab:

- Õppuri andmeid;
- Õppeperioodi (aastate lõikes);
- Lühikirjeldust saavutatud õpiväljundite kohta;
- Läbitud etappe ja osaletud tegevusi (laagrid, esinemised, võistlused);
- Soovitusi edasiliikumiseks (nt treeneriks kandideerimine, võistlusspordi jätkamine).

Mõlemad tunnistused ei ole hinnangulised, vaid kirjeldavad arenguprotsessi ja õpitud.

9.3.3. Tunnistuse allkirjastab kooli juht (või volitatud isik) ning see sisaldab kooli templit ja väljaandmise kuupäeva.

Tõend:

9.3.4. Kui õppur ei lõpeta õppekava või taset täies mahus, kuid on osalenud treeningutes, esinemistel või muudes õppevormides, saab ta JJ-Street tantsukooli **Tõendi** osalemise kohta, kus on välja toodud:

- Õppuri andmed;
- Õppe maht ja periood;
- Õppesisu (sh milliste elementidega tutvuti).

9.3.5. Tõendeid võib väljastada:

- Ettevõtetele, koolidele, töötukassale jne;
- Soovi korral õppuritele enda dokumenteerimiseks.

9.3.6. Tõendi allkirjastab kooli juht (või volitatud isik) ning see sisaldab kooli templit ja väljaandmise kuupäeva.

9.4. Tunnistuste ja tõendite väljastamise kord

- Lõpudokumente väljastatakse õppeaasta lõpus või õppuri avalduse alusel vahepealsel ajal;
- Kõik lõpudokumendid väljastatakse digitaalselt (või paberkandjal soovi korral) kooli ametlikul blanketil, 30 päeva jooksul pärast õppeperioodi lõppu või sooviavalduse põhjal;
- Lõpudokumentide väljastamine toimub kooskõlas õppuri või lapsevanemaga, vajadusel arvestades EHIS-esse kantud andmeid;

- Õppe lõpetamise alused ja kriteeriumid on avalikustatud kooli kodulehel ja kättesaadavad ka õppurile ning lapsevanemale;
- Lõpudokumentide väljastamine registreeritakse kooli dokumendiregistris, et tagada läbipaistvus ja jälgitavus;
- Lõpudokumentide koopiad säilitatakse digitaalselt huvikooli infosüsteemis vähemalt 5 aastat (kooskõlas EraKS § 18 lg 3).

X peatükk – DOKUMENTATSIOON

10.1. Õppurite andmete haldamine ja dokumentide alused

- Õppuritega seotud andmete kogumine ja dokumenteerimine toimub kooli sisedokumentide ja andmekaitsetingimuste kohaselt;
- Iga õppuri kohta peetakse õppemahupõhist arvestust (sh osalemine treeningutes, laagrites, esinemistel, projektides);
- Õppurite andmeid hallatakse Eesti Hariduse Infosüsteemis (EHIS) vastavalt määrusele nr. 265 (§§ 26, 29, 39);
- EHIS-es peavad olema ajakohased: õppuri nimi, sünniaeg, õppekeel, õppima asumise kuupäev, huviala ja valdkond (spordivaldkond), tase (nt keskaste, hobiklass jms).

10.2. Dokumentide säilitamine

- Kõik väljastatud tunnistused ja tõendid registreeritakse kooli dokumendiregistris;
- Koopiad või metaandmed säilitatakse vähemalt 5 aastat (EraKS § 18 lg 3 kohaselt);
- Säilitamine toimub kooli andmeserveris või sobivas elektroonilises haldussüsteemis, millele on ligipääs ainult vastutavatel isikutel.

10.3. Kontroll ja läbipaistvus

- Õppuril ja lapsevanemal on õigus esitada päring oma lapse osaluse ja arenguprotsessi kohta (nt kui soovitakse tunnistust vahepeal);
- Kool tagab, et tunnistuse väljastamise alused on õppuritele ja vanematele kättesaadavad (kodulehel, lepingus või kooli infokirjas);
- Vajadusel on koolil õigus väljastada ametlik tõend õpingute kohta (asutuste või rahastajate jaoks).

10.4. EHIS-esse kantavad andmed

- Vastavalt VV määruse nr 265 § 39 peavad EHIS-es kajastuma:
 1. õppekava nimi („JJ-Street tantsukooli House tantsustiili huviala õppekava“);
 2. kuuluvusvaldkond: spordivaldkond;
 3. õppekeeled: eesti;
 4. sihtrühm: vanus 7–26;

5. pidaja: MTÜ Urban Style;
6. kehtivuse algus ja kinnitamise kuupäev;
7. pidaja otsus või käskkiri kinnitamise kohta (lisatakse EHIS-esse).

LISA I

JJ-STREET TANTSUKOOLI ÕPPERÜHMADE MOODUSTAMISE KORD JA SUURUS

I - Üldsätted

- Õpperühmade moodustamine toimub JJ-Street tantsukoolis eesmärgiga tagada õppuritele arengule vastav, turvaline ja toetav õpikeskkond;
- Rühmade moodustamisel arvestatakse vanust, oskuste taset, füüsilist võimekust, valitud tantsustiili ja õppuri eesmärgi (harrastus vs. võistlus);
- Rühmade moodustamise eest vastutab kooli treenerite kollektiiv koostöös kooli juhtkonnaga.

II - Rühmade suurus

- Minimaalne õpperühma suurus: 10 õppurit
- Maksimaalne õpperühma suurus: 30 õppurit

Erandkorras võib treeneri ja kooli pidaja kokkuleppel moodustada väiksema või suurema rühma, kui see on põhjendatud treeningukoormuse, individuaalse lähenemise vajaduse või asukoha eripärade tõttu.

III - Rühmade liigid ja moodustamise alused

3.1. Vanuseline jaotus:

- Lasteprogramm: 3–6-aastased;
- Noorteprogramm: 7–11/12-14/15-18-aastased;
- Täiskasvanute põhigrupid: 18–26-aastased;

3.2. Tasemepõhine jaotus:

- Algajad (A) – alustavad tantsijad ilma eelnevate kogemusteta;
- Keskaste (K) – õppurid, kes valitsevad põhielemente ja saavad hakkama keerukamate kombinatsioonidega;
- Edasijõudnud (E) – õppurid, kes osalevad regulaarselt esinemistel ja/või võistlustel;
- Meistriklass (M) – kõrge tasemega õppurid, kes valmistuvad võistlusteks või treeneritööks.

3.3. Õppuri rühma määramine toimub:

- Proovitunni või eeltesti alusel (soovi korral);
- Treeneri soovitusel ja vahetul hinnangul õppuri tasemele;
- Lapsevanema/õppuri ja kooli vahelise kokkuleppe alusel.

IV - Rühmasisest dünaamikat arvestavad põhimõtted

- Rühma koosseisu korrigeeritakse jooksvalt vastavalt õppuri arengule, motivatsioonile ja sihtidele;
- Õppuril on võimalus liikuda kõrgemale tasemele treeneri soovitusel ja individuaalse arengu põhjal;
- Võimalusel tagatakse stabiilsed grupid kogu õppeaasta vältel.

V - Eriaspektid mitmes asukohas tegutsemisel

- JJ-Street tantsukool tegutseb mitmes Eesti piirkonnas – igas tegutsemiskohas rakendatakse samu põhimõtteid, kuid rühmade suurus võib varieeruda sõltuvalt ruumide mahutavusest ja kohalike õppurite arvust;
- Kool järgib kõigis tegutsemiskohtades võrdselt kvaliteedi, turvalisuse ja õppekorralduse põhimõtteid.