

Pentatoonik OÜ

Täienduskoolituse õppekava **Individuaalne laulupõhine hääletreening**

Täiendkoolitusasutuse nimetus: Pireti Loovkoolitused

1.Õppekava nimetus

Individuaalne laulupõhine hääletreening

2.Õppekavarühm

Muusika ja esituskunstim

3.Õpingute alustamise tingimused

Hääletreening on suunatud täisealistele õppijatele

4.Õpiväljundid

Täienduskoolituse läbinu

- kasutab hääle tekitamisel pingevaba kehaasendit;
- toetab häält efektiivse hingamisega;
- kasutab hääle tekitamiseks teadlikult valitud kõriasendit;
- varieerib hääle kõla, muutes resonantsi ja häälepaelte kontakti;
- kasutab vastavalt vajadusele meetmeid hääle tervise hoidmiseks;
- väljendab esitatava teksti emotsionaalsust hääle värvingute kaudu.

5.Õppe kogumaht

2.5h auditoorne töö, 7.5h praktiline töö, 5h iseseisev töö

6.Õppe sisu

Tund (60min)	Teemad
1.Kehahoid ja hingamine	Õhutugi Efektiivne sisse- ja väljahingamine Optimaalne kehaasend lauldes ja kõneldes Hingamisharjutused
2.Kõri	Kõri anatoomia Madal, neutraalne ja kõrge kõriasend Harjutused kõriasendi tunnetamiseks
3.Hääle registrid ja ulatus	Rinnahääli Peahääli Mix Hääle ulatuse ja registrite kaardistamine
4.Häälepaeld	Häälepaelte anatoomia Häälepaelte kontakt (<i>compression</i>) Häälepaelte eraldatus (<i>decompression</i>) Häälepaelte kontakti varieerimine kõnes ja laulus Häälepaelte tervis ja väsimuse ennetamine

5.Hääle tämber ja resonants	Tämber ja ülemhelid Nasaalresonants Resonantsi sõltumine huulte, lõua ja keele asendist Harjutused resonantsi varieerimiseks
6.-10.Hääletreening	Hääle juhendatud treenimine individuaalsel repertuaarivalikul

7.Õppekeskkond

Õpe toimub Pirita Vaba Aja Keskuse ruumides. Ruumid on nõuetekohaselt ventileeritud ja varustatud turvameetmetega.

8.Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid

Lõpetamise eeldus on osalemine 10 kohtumisel ja kirjaliku eneserefleksiooni esitamine. Pärast iga kohtumist, v.a. viimane, tuleb kirjutada 0.5-1 lk refleksioon käsitletud teema kohta. Kõik refleksioonid esitatakse juhendajale enne viimast kohtumist ja nende hindamine on mitteeristav. Koolituse lõpus väljastatakse osalejale tunnistus, materjalid teoreetiliste teemade kohta ja individuaalne helifail hääleharjutustega.

9.Koolituse läbiviimiseks vajalik kvalifikatsioon

Koolitajal on hääleseade õpetaja sertifikaat, omandatud 2021.a Justin Stoney juhendamisel (*New York Vocal Coaching*).