

Kurs i gammeldans och polska våren 2010!

* **Kursstart blir tisdagen den 12 januari 2010 kl. 19.00.**

* Kursen startar under förutsättning att vi får in minst 10 anmälningar.

* Lokal blir **Österby bygdegård**, Stjärnsund, som har ett stort och fint dansgolv. Karta med vägbeskrivning finns i bifil.

* Vi får glädjen att dansa till **levande musik** framförd av Korsmora spelmän.

* Kursen omfattar 10 tisdagskvällar mellan kl 19.00 och ca 21.00. Vi tar en kort paus ungefär vid halvtid och då kan man äta och dricka det som man själv tagit med sig.

* Kursavgiften blir 200 kr för hela kursen. Varken dansledare eller musikanter tar ut något arvode, men vi betalar hyra till Byddegårdsföreningen, som bl.a. måste värma upp lokalen åt oss. Kursavgiften kan antingen betalas kontant någon av de första träffarna eller också får ni ta med ett inbetalningskort.

* Kursen arrangeras av Föreningen Folkmusikfesten i Stjärnsund och Korsmora spelmän och genomförs som en studiecirkel inom studieförbundet Bilda. Det innebär den fördelen för oss att vi har möjlighet att mot slutet av kursen få besök av en professionell danspedagog från Folkmusikens Hus i Rättvik.

* Kursledare blir Guldus och Maggan (eller mer formellt Bengt Gyldberg och Margareta Lindberg)

* Om du inte redan vet det, kommer du snart att märka, att gammeldanserna och de flesta polskor är mycket små variationer på vanliga gångsteg: "ena foten först och andra foten sen". Det man kan behöva öva lite på är sådant som balans och snurr och samdansning. Men när man väl kommit igång har man så roligt att man inte tänker på att man tränar! Första kvällen kommer vi att hålla oss till fyrtaktsdanser (schottis och liknande), men sedan ska vi börja varva in lite polskedans i tretakt parallellt med fyrtaktsdanserna. Varje kväll börjar vi med en snabbrepetition och på slutet blir det fri dans en stund utan någon besvärlig danslärare som lägger sig i. Visst låter det kul! Övertyga gärna dina vänner om att de också ska vara med! Du kan använda den andra bifogade filen som affisch om du vill.

* Anmälningar och frågor helst per e-post till benqt@nedredalalven.se eller per telefon 0226-408 61 (Guldus).

* Frågor som rör musiken ställs bäst till Helena, 070-612 62 37.

* Fyra viktiga Kom-ihåg:

1) Ta med **skor** utan hög klack och med **någorlunda glatt sula**. Omdansningen i gammeldans och polska bygger på att man kan glida runt på skosulorna. Lädersulor föredras av många, men hårdgummi eller liknande kan också funka. Mjuka gummisulor som greppar i golvet gör däremot dansen tung och svår och frestar i onödan på knäna!

2) **Fika** - ta med eget om du vill ha.

3) **Samåk** gärna om du kan.

4) **Tjuvträning är alltid bra** - passa på att komma till **Midvinterstämman** i Stjärnsund den 28 december! Affisch om den finns i den tredje bifogade filen.

Bästa hälsningar

Korsmora spelmän & Föreningen Folkmusikfesten i Stjärnsund
genom Bengt Gyldberg