



Välkommen till Mälparingen. Vi är en dansförening som dansar polskor från olika delar av landet. Om du är van polskedansare får du tips av kunniga instruktörer hur du kan ytterligare förfinas din dans. Om du kan grunderna i gammaldans och lite polskor får du lära dig de polskor som dansas på olika polskedanskvällar och under evenemang som Musik vid Siljan.

Vi dansar på fredagar klockan 19.30-21.50 i Hägerstensåsens medborgarhus.

Medlemmar 40 kr, gäster 60 kr (medlemskap för hösten 150 kr pg 582855-3). Kaffeservering finns.

## Mälparingens Dansprogram hösten 2013

### 20/9 Danser från Södra Roslagen.

Yngve och Marianne lär oss danser som du kan använda när du är ute och dansar, bl.a. springvals, slunga från Brottbö och en hambovariant. Roslagsvår från Täby spelar.

### 27/9 Bondpolska och Bondpolska från Överhärde

Magnus och Camilla kommer och visar tekniken i den "vanliga" Bondpolska från Viksta men vi får också lära oss den lite lugnare Bondpolska från Överhärde.

### 4/10 Hälsingedanser

Polska från Järvsö samt några danser till från Hälsingland får vi dansa den här kvällen tillsammans med Bengt-Åke & Ing-Marie. Blåstråk spelar.

### 11/10 Boda och Svingedans från Skåne

Leif & Margareta Virtanen visar oss sin mjuka fina tolkning av Bodapolskan. Vi varvar med Svingedans, en lugn dans från Skåne. Gamla Enskede spelmän spelar den här kvällen.

### 18/10 Röros och någon dansk dans

Ellge & Karin förmedlar hur de har lärt sig Röros i Röros. Någon dansk dans hinner vi också med. Skogberga Harding Fiddlers spelar till instruktionen och till lite mer dans efter paus.

### 25/10 Danskväll med spelmän.

Vilka som spelar meddelas vid starten i höst.

1/11 Ingen fredagsdans eftersom det är stängt på Medborgarhuset p.g.a. Allhelgonahelgen.

### 8/11 Bingsjö och Stjuls

Visst kan alla dansa Bingsjöpolska men nu får vi chansen att hitta de små finesserna tillsammans med Torbjörn och Yvonne. Sedan får vi också lära oss Stjuls.

### 15/11 Rättvik och Mazurka från Åsarna

Stig och Helen kommer och visar oss hur de anser att polska från Rättvik ska dansas. Som grädde på moset får vi också dansa en lite klurig men riktigt rolig mazurka.

### 22/11 Älvdalen och Södra Dalarna

Bengt Mård och Britt-Mari Westholm hjälper oss att hitta den rätta känslan i polskan från Älvdalen. Vi dansar också Polska från Södra Dalarna.

### 29/11 Orsa och Ore

Ingemar Ramström har kloka tankar om hur vi ska få fram den rätta karaktären på Orsapolskan. Han förmedlar dem till oss den här kvällen och dessutom hinner vi kanske lite Orepolska.

### 6/12 Danskväll med Stockholms spelmanslag

Javisst, nu kommer de tillbaka och spelar alla härliga polskor som vi har tränat under hösten. Det blir en riktig helkväll med förlängning till kl. 22.15.