

# Finputsa dina polskor

Vi tränar och dansar folkliga danser, mest polskor, ofta till levande musik. Inbjudna instruktörer hjälper oss finna finesserna som gör danserna njutbara.

Föreningen Polskedansarna har funnits sedan 1982. I dag är vi ett hundratal medlemmar, cirka hälften aktiva med ett gemensamt intresse: Folklig musik och dans.

Folkdans, gammeldans, polskekurser – alla har vi dansat några år. Du som har liknande dansvana är välkommen att sälla dig till denna trevligt brokiga skara.

Medlemsavgift 250 kr/år. 125 kr. för höstterminen.  
PG: 47 39 32-2

---

## Upplysningar:

programansvarig: Viveca Loman: 070-314 84 52

e-post: [viveca.loman@comhem.se](mailto:viveca.loman@comhem.se)

Kerstin Dürr, ordförande: 08-449 32 30

e-post: [kerstin.dyrr@telia.com](mailto:kerstin.dyrr@telia.com)

PROGRAMÄNDRINGAR KAN FÖREKOMMA

Hemsida: [polskedansarna.se](http://polskedansarna.se)

I samarbete med



# Polske dansarna

## Dansprogram hösten 2015

Vi träffas på torsdagar

**19.30 – 21.45**

Hägerstensåsens medborgarhus,  
Riksdalervägen 2-4 i Hägersten

Medlemmar 50 kr, gäster 70 kr, studerande 30 kr

Kaffeservering

# Dansprogram hösten 2015

*Polske*  
*dansarna*

Hägerstensåsens medborgarhus, torsdagar 19.30–21.45

Medlemmar 50 kr, gäster 70 kr, studerande 30 kr. Kaffeservering finns. **VÄLKOMNA!**

polskedansarna.se

*10 september*

## Danskväll

Spelmansgänget *Kollijox* gästar oss på höstens första danskväll och spelar blandade polskor.

*17 september*

## Nåsföra & Polska från Malung

Vi får besök av Henrik Källbäcks som guidar oss i Nåsföra\* och Polska från Malung\*.

*24 september*

## Polska & Hambopolska från Södra Dalarna

Yvonne Hansen & Torbjörn Sjöberg visar oss den rätta känslan i de båda polskorna från Södra Dalarna\*. Vilka är skillnaderna och vilka är likheterna? *Brodd Leif Andersson* är kvällens spelman.

*1 oktober*

## Bakmes en användbar tur

Bakmes\* kan dansas på många olika vis, bland annat till vals och polka. Med Britt-Marie Westholm & Bengt Mård jämför vi Transtrand - Mattmar, Särna - Norskleitjen/Gammalvänster samt Kall - Lillhärdal. *Gamla Enskede Spelmän* står för musiken.

*8 oktober*

## Gammal springdans från Hogdal – Lommeländ\*

Tillsammans med Margareta & Leif Virtanen ger vi oss i kast med denna polskevariant från Bohuslän som kan dansas åt bägge hållen.

*15 oktober*

## Polska från Orsa & Ore

På programmet i kväll är det Dalapolskorna Orsa\* och Ore\* som vi ska drillas i. Vi får hjälp av Lisa Hägglund & Anders Gustafsson att hitta karaktären på dessa polskor.

*22 oktober*

## Gästrikepolskor

I kväll dansar vi polskor från Gästrikland\*. Benno Eriksson och Christina Skoglund guidar oss i Polkett och Gammalpolska från Jädraås, Bondpolska från Hedesunda och Bondpolska från Överhärde. För musiken denna kväll står *Tony Wrethling*.

*29 oktober*

## Danskväll

Mitt i terminen tar vi paus från dansinstruktioner och ägnar oss åt enbart dans till *Gamla Enskede Spelmän*.

*5 november*

## Föllinge

Höstens Föllingedanser är Norskleitjen\* och Lövnässchottis\*. Carina Holmberg & Jens Holmström visar och lär ut och *Anders Hällström* spelar.

## Höstmöte i fikapausen.

*12 november*

## Polska från Rättvik & Boda

Mats Bäckstam kommer tillsammans med spelmannen *Hadrian Prett* och lär oss hitta rytmen i Polska från Boda och den Rättvikspolska\* Mats har efter sin far Ture.

*19 november*

## Polskor från Värmland

Vi repeterar både Finnskogspols\* och Jössehärads-polska. Våra ciceroner är Anders Holm och spelman *Anna Karlsson*.

*26 november*

## Dansteknik

Tillsammans med Anton Schneider finputsar vi våra polskor och dansteknik\*. Vi övar rotationsteknik, samdans och kommunikation. Eventuellt får vi spelman denna kväll.

*3 december*

## Gammalslängpolska & Odinas bakmes

1700-tals slängpolska\* på fläck instrueras av Karin Hansen & Ellge Jakobsson. *Anna-Kristina Widell* spelman från Järvsö står för musiken. Vi lär oss även Odinas bakmes som går att dansa till både två-, tre- och fyrtakts-låtar.

*10 december*

## Konsert & danskväll

Välkommen till en trevlig överraskningskväll som inleds med glögg och pepparkakor. Förhöjd avgift med 30 kr och då ingår även kaffe och lussebulle i pausen.

Önskemål markerat med \*