



Kurs i danser från Ragunda & Stugun

(Diplomdanser på Polskmärkesuppdansningen 2020 i Östersund)



Ta chansen att lära dig några **härliga danser från Östra Jämtland**. Från **Stugun** får vi prova på: **Gammalpolska, Slängpolska, Mellparing & Snoa till valsmelodi** och från **Ragunda** får vi känna på: **Gammalpolska, Bakmes, Ringländer & Kagge**.

Dessa danser är Diplomdanserna som ska dansas på Polskmärkesuppdansningen i Östersund 2020.

Instruktörer är Margareta & Leif Virtanen från Norberg. De började dansa gammeldans 1978 och har sedan dess varit aktiva i Norbergs Folkdansgille. Föreningen startade en polskegrupp 1983 som Leif & Margareta genast anmälde sig till. De blev efter en handfull år också ledare för den gruppen och är så än idag. 1989 erhöll de stora silvret i polskedans och har sedan också fortsatt med att dansa upp med diplomdanser och fortsättningsdanser. Förutom många platser i landet har de också haft kurser i USA, Canada, Norge, Danmark, Italien, England, Australien och Nederländerna.

I årets uppdansning erhöll de båda var sitt förtjänsttecken för många års förmedling av bygdedanser och information om polskmärkesuppdansningen både inom Sverige och utomlands.

Musiker till danskursen är **Andreas Idh** från Sundsvall. Andreas spelar i gruppen **Mittlåt** som under många år varit musiker på Polskmärkesuppdansningen & gruppen **Trio KAP XL** som varit musiker på Hälsingehambon de senaste åren. Andreas erhöll stort silver i polskedans 2008.

Denna danskurs ingår i **Samspelshelgen**, ett större evenemang du kan läsa mer om i länken nedan.

www.medelpadsfolkmusikforbund.se

Var?	Sidsjö Hotell, Sundsvall	www.sidsjohotell.se
När?	19 oktober 2019 Samling kl. 09.30 för upprop & betalning. Kursen håller på till ca 16.30	
Pris?	Medlem i Svenska Folkdansringen 300 kr/person övriga 400 kr/person. Lunch, fika & middag kan köpas på plats. Betala gärna deltagaravgiften med Swish på plats eller ta med jämna pengar.	

Anmäl er senast den 17 oktober på www.knatofs.eu

Vi vill helst att du anmäler dig via hemsidan men du som inte har har såna möjligheter kan anmäla dig till Lelle Jonsson 070-413 22 62 eller Marlene Jonsson 070-203 38 42



Detta är ett samarrangemang mellan
Svenska Folkdansringen i Medelpads distrikt &
Medelpads Folkmusikförbund

