

Svensk pardans (polska)
NYBÖRJARKURS I POLSKEDANS

(termin 1a)
Hösten 2006

Tid: Torsdagar kl 18.00—19.00
 12 ggr med början den 21 september

Plats: Ekeby kvarterslokal, Vänortsgatan 39, **UPPSALA**

Avgift: 300 kr per deltagare

Förkunskaper: Inga förkunskaper behövs.
 Du behöver inte kunna t ex gammaldans.

Program:

21 sep	1-2-3 Hambopolkett
28 sep	Försteg och Rundpolska stöd
5 okt	Försteg och Rundpolska vrid
12 okt	Försteg - Stigval - Bakmes
19 okt	Gränspolska
26 okt	Gränspolska forts.
2 nov	Bingsjö - polska
9 nov	Bingsjö - polska forts.
16 nov	Bingsjö - springpolska
23 nov	Bingsjö - polska - Springpolska
30 nov	Slängpolska Sörmland
7 dec	Slängpolska Sörmland

Varje gång kort repetition av föregående lektion.

Instruktörer: **Ingemar Ramström och medhjälpare**

Anmälan till: Andrew Wong, 018-209994 (ev. telefonsvarare) eller andrew@ uppsala.com. Vänligen uppge namn, e-post, vanlig post samt telefon (helst inte bara mobil). Du behöver inte ha en partner men du bör anmäla dig tidigt för att vi ska kunna ordna jämna par.

Enstaka besök (40 kr) endast i mån av plats. Säkrare om du har en danspartner. Ring och kolla först! Ev ändringar kan förekomma.

Arrangör: *Paraplyt- en folklig kulturarbetsgrupp*
 Riksföreningen för Folkmusik och Dans (RFoD)

Svensk pardans (polska)
POLSKEDANSKURS

(termin 2)
Hösten 2006

Tid: Torsdagar kl 19.15—21.15
 12 ggr med början den 21 september

Plats: Ekeby kvarterslokal, Vänortsgatan 39, **UPPSALA**

Avgift: 550 kr per deltagare

Förkunskaper: Du bör kunna dansa vanlig rundpolska

Program:

21 sep	Rundpolska. Hamburgska
28 sep	Bingsjö - Polska och Springpolska
5 okt	Övning i omdansning
12 okt	Ore - Polska. Malung - Polska 1
19 okt	Malung - Polska 2
26 okt	Bakmes. Stigvals
2 nov	Gränspolska (=Västerdalarna)
9 nov	Boda - Polska, introduktion
16 nov	Boda - Polska, introduktion
23 nov	Sörmland - Slängpolska
30 nov	Teknik. Kroppsmedvetenhet
7 dec	Orsa - Polska, introduktion

Varje gång kort repetition av föregående lektion.

Instruktörer: **Ingemar Ramström och medhjälpare**

Anmälan till: Andrew Wong, 018-209994 (ev. telefonsvarare) eller andrew@ uppsala.com. Vänligen uppge namn, e-post, vanlig post samt telefon (helst inte bara mobil). Du behöver inte ha en partner men du bör anmäla dig tidigt för att vi ska kunna ordna jämna par.

Enstaka besök (80 kr) endast i mån av plats. Säkrare om du har en danspartner. Ring och kolla först! Ev ändringar kan förekomma.

Arrangör: *Paraplyt- en folklig kulturarbetsgrupp*
 Riksföreningen för Folkmusik och Dans (RFoD)