



# Välkommen till kurs i traditionella danser och låtar från Uppland



Kursdanser (kan eventuellt bli några till)

Bondpolska från Viksta, Snurrebocken från Viksta, Gammelpolska från Tierp, Schottis från Tierp, Polkett från Vittinge och Polkett från Husby-Sjutolft

Spelkursen kommer att anpassas till de danser som lärs ut men med tonvikt på bondpolska

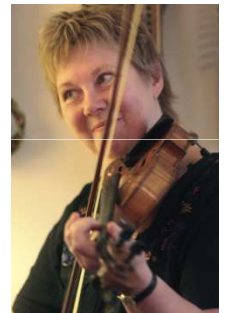
## **Kursledare dans: Ingemar Sund från Sikhjälma, Hållnäs**

Ingemar Sund är en mycket meriterad dansare och instruktör som började sin folkdansbana redan 1950. Sedermera har han fortsatt med bygdedanser, varit dansledare och haft i stort sett alla befattningar i Strömsbergs folkdansgille. Tillsammans med Bosse Pettersson och Ing-Britt Dahlström var Ingemar med och korrekturläste och provdansade alla uppteckningar i Blå Boken för att se om de stämde överens med verkligheten. Ingemar har också figurerat i flera tv-program som t.ex. Korsnäsgråden (ett av de första svenska tv-program som uppmärksammade folkmusik och dans) och Nygammalt. Ingemar är också den mest rutinerade Hälsingehambodansaren i världen. Han har varit med alla 45 år som Hälsingehambon har gått av stapeln. Ingemar har också segrat i Hälsingehambon 3 gånger. Dessutom har han segrat i Upplandsschottis 5 gånger varav 3 gånger som veteran och har även varit deltagare alla 42 år som Upplandsschottisen arrangerats. Ingemar tog Polskdansmärket stort silver 1975.



## **Kursledare spel: Sonia Sahlström från Uppsala**

Sonia Sahlström var en av 2 spelmän som förärdades med det hedervärda Zornmärket i guld vid årets riksspelmansstämma den 19 juni i den uppländska kyrkbyn Tensta. Utmärkelsen delas ut till synnerligen framstående mästerspelmän av Zornmärkesjuryn inom Svenska Folkdansringen. Sonia är spelman i fjärde generationen av den bekanta spelmannssläkten Sahlström. Hennes far Eric var den som väckte nyckelharpan till nytt liv. Han var en skicklig spelman, genial konstruktör och instrumentbyggare. I hans fotspår har Sonia gått sedan hon var liten och fick de första lektionerna på både nyckelharpa och fiol som sen har kommit att bli hennes huvudinstrument. Hon är idag verksam som pedagog på Kulturskola och vid Folkmusikinstitutet i Tobo



## **Spelman på danskursen: Kent Axelsson från Ånge**

**Var?** Kårhuset, Köpmangatan 15 i Sundsvall

[www.sundsvallskarhus.se](http://www.sundsvallskarhus.se)

**När?** Lördagen den 25 september 2010

**Samling 9.30 för fika och upprop. Kursen håller på till ca 16.30**

**Pris?** 250 kr/person inkl.fika, ungdomar upp till 25 år 150 kr/person

**Ta gärna med jämna pengar till deltagaravgiften**

**Ta med egen lunch eller ät på någon av Sundsvalls restauranger**

**Boendetips:** [www.sodrabergsvandrarnhem.se](http://www.sodrabergsvandrarnhem.se), [www.sidsjohotell.se](http://www.sidsjohotell.se), [www.gaffelbyn.se](http://www.gaffelbyn.se), [www.skraddaren.se](http://www.skraddaren.se), [www.sladaqarden.de](http://www.sladaqarden.de), [www.sleepin.se](http://www.sleepin.se), [www.stornaset.com](http://www.stornaset.com)

**Kurslokal:** <http://kartor.eniro.se/m/IMiyS>

**Parkera här:** [www.sundsvall.se/download/18.6d16578a1258bcd74db8000559/Parkering+i+centrum.pdf](http://www.sundsvall.se/download/18.6d16578a1258bcd74db8000559/Parkering+i+centrum.pdf)

**Anmäl er på telefon till Lelle Jonsson: 060-53 60 69, 060-13 83 34, 070-413 22 62 eller Marlene Blomgren: 060-53 60 69, 070-203 38 42, senast den 20 september 2010**

**Svenska Folkdansringen, Medelpads distrikt**