



Folkdansringen i Uppland

Distriktsinfo nr 1/2024



I detta nummer:

Sidan 2

Distriktsstämma 2024

Sidan 3

Aktivitetsdag

10 februari

Sidan 4

Kurs Medelpad

Sidan 5

Från Ledarutbildningen

Sidan 6

Ledarutbildningen forts

Stipendier

Sidan 7

Bondpolska från Viksta

Sidan 8

Dräktmarknad

Sidan 9

Folkdanskurs

Dansträff 10 mars

Sidan 10

Kalendarium

▸ **Kontaktinfo**

▸ På vår hemsida www.folkdansringen.se/uppland hittar du aktuell information



Folkdansringen i
Uppland



Folkdansringen i Uppland kallar och Kulturföreningen Fyrisgillet bjuder
in till

Distriktsstämma
Bälinge bygdegård
söndagen den 10/3 2024

Program:

10.00 Kaffe och smörgås, anmälan
10.30 Årsmöte
12.00 Lunch anmälan för övriga
13.00 Underhållning med säckpipa
Ca 14.00 Dans
Ca 15.00 Fikapaus
Avslut senast 16.00

Alla medlemmar är välkomna, föreningarnas ombud deltar helt gratis
övriga får betala 75 kronor för maten.

Det blir även slöjdställning och hemslöjdslotteri.

Anmälan om deltagande till stämman sker föreningsvis via e-post senast
den 1 mars till Ewa Fogelfors ewa.c.fogelfors@gmail.com. Ange även e-
post till ombuden.

Handlingar skickas ut till föreningarna i mitten av februari och till ombu-
den när de är anmälda. De kommer även att finnas på vår hemsida
www.folkdansringen.se/uppland/ under fliken Årsmöte.

VÄLKOMMEN

Styrelsen



**Inbjudan till en aktivitetsdag
10 februari i Tensta Bygdegård**

Det är fri parkering.

**Samling 10.00 med kaffe och smörgås
och på eftermiddagen blir det kaffe och bröd.
Till det facila priset av 20 kronor.**

Medtag egen lunch

Det kommer att finnas många olika aktiviteter för alla åldrar att delta i denna dag förutom dans finns hård- och mjukslöjd, spelstuga.

Har du önskemål om danser eller har en dans du vill lära ut, har du önskemål om vilken musik du vill spela eller vilken slöjd du är intresserad av. För viss slöjd kan det bli en självkostnad för material.

Så meddela vid anmälan vad du vill jobba med och även dina önskemål enligt ovan.

Avslut är senast 16.00

Anmälan görs till
Maria Jansson 070-537 90 97 eller
mariajansson56@gmail.com
senast den 1 februari.

Meddela om du behöver särskild kost.

Vi hoppas på att vi blir många för det är roligare så och att vi får med medlemmar från granndistrikten.

Välkommen

FOLKDANSRINGEN I UPPLAND BJUDER UPP TILL KURS

DANSER FRÅN MEDELPAD

NÄR: Lördag den 20 januari 2024 kl. 9.30 – 16.30

VAR: Tensta Bygdegård i Tensta ca 2 mil norr om Uppsala

INSTRUKTÖRER: Leif och Margareta Virtanen

SPELMAN: Michael Thuné

KURSINNEHÅLL: Schottis från Haverö, Polska från Haverö - senpolska, Bakmes från Haverö, Snurrebocken från Medelpad, Gammal vals från Medelpad-Jämtland, Senpolska från Torp, Slängpolska från Torp.

Kursen riktar sig till alla med dansvana som vill lära sig danserna från Medelpad.

Dessa danser är de danser som utgör diplomdanser vid Polskmärkesupp-dansningen 2024 i Östersund.

KURSAVGIFT: 350 kr per person för medlemmar i Svenska Folkdansringen. Övriga betalar 400 kr per person.
Betalar efter erhållen bekräftelse till Folkdansringen i Uppland, plusgiro 44 56 88 -5.

ANMÄLAN: Senast **den 2 januari 2024** till dans.uppland@folkdansringen.se

UPPLYSNINGAR: Gunilla Landmark 0706 560620, gl@gunillalandmark.se
Göran Skagius 0702 444745, goran.skagius@gmail.com

Eller dans.uppland@folkdansringen.se

Anmäl Er gärna parvis samt ange förening, mailadress och telefonnummer på anmälan. Antalet deltagare på kursen är begränsat, så dröj inte med anmälan.

FIKA: För- och eftermiddagsfika ingår i kursavgiften.
Kaffe på förmiddagen finns från 9.15.

LUNCH: Ta med egen lunch. Det finns kök med bl.a. mikro att tillgå.

Välkomna

Folkdansringen i Uppland

<http://www.folkdansringen.se/uppland/>

dans.uppland@folkdansringen.se

Dansledarutbildning inom Folkdansringen i Uppland.

Folkdansringen i Uppland planerade redan för flera år sen att anordna en dansledarutbildning, men så kom pandemin och allt blev inställt. I våras kunde den äntligen bli av!

Jag fick ett tips av Gunilla Landmark (en av kursledarna) och anmälde mig. Vi var ett gäng som träffades vid tre heldagar i Tensta bygdegård i februari, april och sista träffen i oktober.

Det var ett späckat program där vi bland annat gick igenom danshistorik, dansmetodik, fick utläringstips och tolkade dansbeskrivningar.

Första träffen hade fokus på medeltida danser, engelskor och kadriljer. Men vi blev även indelade i grupper och fick i uppgift att planera hur vi skulle lära ut en dans (schottis eller hambo) till nybörjare, genom att använda Försvarets handbok Utbildningsmetodik med mottot ”visa instruera, öva, pröva”. Handboken har väldigt pedagogisk tips! Sen fick vi redovisa muntligt hur vi i gruppen hade tänkt, väldigt bra tankar och tips.

Andra träffen var det gammeldans och släng- och fläckpolskor som stod i fokus, men även en överraskning som första moment – att lära ut dansen vi bara hade redovisat muntligt gången före. Vi hade så noga gått igenom allt i grupparbetet hur det skulle gå till, så efter bara 10 minuters prat inom gruppen började utläringen och vi fick öva på varandra. De som var elever fick låtsas vara nybörjare. Vi fick tips på uppvärmning, kroppskänedom, nedvarvning och stretching. Ett tips till uppvärmning är att leka med tyngdpunkten. Man kan gå med tyngdpunkten på hälarna respektive framfötterna och sen parvis dansa snoa med olika tyngdpunkt. Alla blev verkligen nybörjare på nytt och det var en väldigt bra övning. Att bara dansa snoa med en hand eller utan att hålla i varandra var också kul.

Vi gick igenom svårigheter att tolka dansbeskrivningar och diskuterade i grupper om tips och idéer i ledarrollen, auktoritet och hur man kan ge återkoppling inte bara när någon gör fel utan ge beröm. Vi pratade också om olika problem som kan uppstå i en grupp och hur man kan lösa dem.

Inför den tredje träffen blev vi indelade i grupper och fick en dansbeskrivning på mailen tillsammans med en fil där Michael Thuné hade spelat in låten vi skulle dansa till. Vi fick träffas i gruppen och tyda dansen och planera hur vi på sista träffen skulle lära ut den enligt Försvarets handbok. Inte helt lätt att tyda beskrivningen!

Sista träffen blev det lite olika uppvärmningsövningar och sen började redovisningen av alla grupper, spännande! Alla grupper hade 15 minuter på sig och efter varje grupp fick vi snabb feedback och alla delade sina tankar om vad som varit extra bra och bra tips. Men blev det rätt i tolkningen? Svaret fick vi vänta på till eftermiddagen, när vi gick igenom ”resultatet”.

Eftermiddagen började med danshistorik, metodik och utläringstips av rundpolskor och hamburskor och sen var det folkdansrörelsens danser.

Vi avslutade med att få höra vad det var för danser vi lärt ut och återkoppling på

hur själva dansinstruktionen fungerade, samspelet mellan deltagare och ledare (röst, ögonkontakt) och vad någon grupp hade tolkat ”fel”. Det var väldigt roligt att höra tankarna på hur man tolkat och diskuterat sig fram.

Kursledarna var väldigt bra – Michael Thuné med sitt utmärkta fiolspel och genomgångar i planering av dansinstruktioner, Mats Wahlberg med all kunskap i danshistoria, Carin Häll med uppvärmningsövningar och kroppskänedom, Göran Skagius och Gunilla Landmark med dans och kunskap.

Bra tankar och grupp, väldigt blandad grupp några väldigt vana dansledare som varit ledare i många år och andra som aldrig lett en kurs och gick för att förkovra sig.

En väldigt rolig, givande och fullspäckad kurs!

KAJSA WINDER

JÄRVSÖ FOLKDANSLAG

Söndag den 14 april är det dags för Dräktmarknad igen. Vi i planeringsgruppen hoppas att ni alla har lust att vara med och hjälpa till i år också. Upplägget för dräktmarknaden är detsamma som förra året. Förutom dräktförsäljningen blir det hantverk som har koppling till dräkten och tillverkning av delar/material till denna som vi vill visa. Självklart blir det gott fika och musik av Tensta spelmanslag. Alla medhjälpare bjuds på fika.

Nytt från förra året är att distriktet har fått en egen mailadress för dräktfrågor, det är också därifrån detta mail skickas. Använd gärna den när du svarar. Adressen är drakt.uppland@folkdansringen.se.

Vi hoppas att du kan hjälpa till under dagen och i så fall anmäl ditt intresse på e-postadressen ovanför.

Stipendier att söka

Carl-Johan Hultbergs minnesfond.

De delar ut stipendier till folkdansspelmän—gärna yngre.

I Uppland eller Grangärde

Ansökan inne senast 31 januari till Anders Stenborg, Fjuckby Nylunda 54, 743 91 Storvreta. Ring om frågor finns 0703-46 64 37.

Bo Peterzons Hedersfond för svensk folklig dans.

Ansökan om medel skickas till Gunilla Landmark, Viktoriagatan 11, 752 24 Uppsala.

Viksta Lasse

STIFTELSEN FONDEN TILL VIKSTA-LASSES MINNE

Danskurs i "Bondpolska från Viksta"

Vill du lära dig dansa bondpolska så som den dansats i tradition efter Sven Larsson, bror till Viksta-Lasse?
I så fall är denna kurs något för dig!

Den 9/3 2024 är du välkommen till
Viksta bygdegård kl 10.00-16.00.

Kursledare: Gunilla Landmark och Göran Skagius
Spelmän: från trakten och ur styrelsen för
Viksta-Lasses minnesfond

Viss erfarenhet av pardans är bra att ha.

Pris: 200 kr (swish eller kontant, betalas på plats)

Medtag egen lunch och fikakorg!

Anmäl dig senast den 2/3 till vikstalassefonden@gmail.com

Varmt välkommen!

För eventuella frågor, ring till Robert Larsson: 0706-105990



Folkdräktsmarknad

Sälj och köp hela folkdräkter,
dräktdelar och material

Söndag 14 april, 2024

i Vaksalaskolans matsal, Uppsala

Inlämning till försäljning kl 10.00 – 11.30

Försäljning kl 13.00 – 15.00

Fika och lyssna till Tensta spelmannslag
kl.13 – 15

Se hantverkare arbeta

Arrangör: **Folkdansringen i Uppland**

Frågor: drakt.uppland@folkdansringen.se

Kontaktperson Ewa Fogelfors
tel 076 841 49 39 eller ewa.c.fogelfors@gmail.com

Välkomna till

Introduktionskurs i folkdans i Fyrisgillet's regi.

10 söndagar med start den 11 februari kl. 16-18 i Folkuniversitetets aula på Bergsbrunnagatan 1 i Uppsala.

Anmälan och eventuella frågor till kontaktperson Christina Cederberg via mail eller telefon. Hela kalaset kostar är 650 kr/person, inkluderar medlemskap i Fyrisgillet.

christina_cederberg@hotmail.com

Telefon 0703-975494



Med vänlig hälsning Anders, Christina, Minka och Mats.

Inbjudan till dansträff 10 mars i Bälinge bygdegård.

Det är direkt efter stämman som vi har dans.

Det är fri parkering.

Samling 12.00 ,för den som vill, med en enkel lunch som kostar 75 kronor och då ingår kaffe på eftermiddagen.

Dansen startar ca 14 och pågår till 16 med en paus mitt på.

Det blir lite blandning med danser med både gammeldans, gillelsdanser och folkdanser.

Har du önskemål om danser eller har en dans du vill lära ut, meddela det vid anmälan.

Anmälan görs till

Staffan Dackman 073-6252543

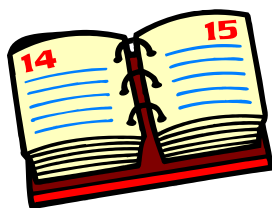
a.s.dackman@telia.com

senast den 5 mars.

Meddela om du behöver särskild kost.

Välkommen

KALENDARIUM



Datum		Aktivitet	Plats
14	Jan	Infoblad nr 1 2024	
31	Jan	Sista dag för stipendieansökan	
22	Jan	Danser från Medelpad	Tensta
10	Feb	Aktivitetsdag	Tensta
9	Mars	Bondpolskekurs	Viksta
10	Mars	Årsstämma och dasnträff	Bälinge
18	Mars	Inlämning Infoblad	
23	Mars	Infoblad nr 2	
14	April	Dräktmarknad	Vaksalaskolan

**Material till nästa nummer av Distriktsinfo skall till adress nedan.
Tacksam att få det i Wordformat eller som bild**

Staffan Dackman

Koralvägen 8 eller helst till
746 96 Skokloster E-post: uppland@folkdansringen.se

Nästa nummer kommer ut den 23 mars, **sista inlämningsdag den 18 mars**

**Årets övriga utgivningsdatum hittar du på hemsidan
www.folkdansringen.se/uppland**