

Hjärtligt välkomna till en härlig helgkurs
med dans från när och fjärran

Polska med Kari och Anders Underdal Holm *Armeniska danser med Mea Nordenfelt*

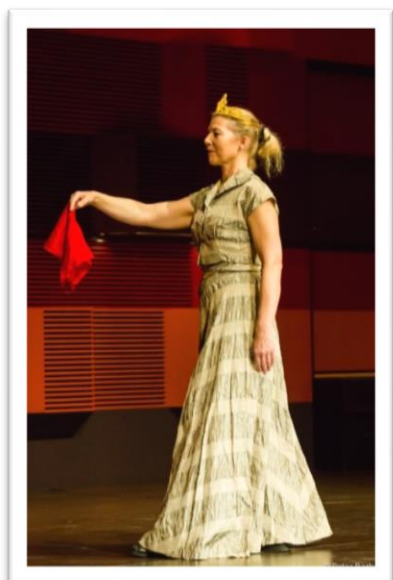
Datum: 20 - 21 oktober 2018

Plats: Östermalms Föreningsråd, Fältöversten, Valhallavägen 148
Buss 1, 4 och 72 stannar utanför lokalen

Lördag 20/10: armeniskt 10.00 – 13.00 och polska 14.00 – 17.00

Söndag 21/10: polska 10.00 – 13.00 och armeniskt 14.00 – 17.00

Pris: Armeniska danser 500 SEK, Polska 400 SEK, Båda kurserna 650 SEK. Anmälan till davinkarin@yahoo.se Betalas till pg 45 71 62 – 6, senast 14 oktober. INTFK kan tyvärr inte ordna filmning denna gång. Deltagare tillåtes att filma själva med mobil i slutet av kursen.



Armeniska danser med Mea Nordenfelt

Armenierna är ett urgammalt kulturfolk, som i nästan tretusen år bebott det bergiga höglandet söder om Kaukasus – d.v.s. stora delar av nuvarande östra Turkiet, en del av västra Iran samt dagens armeniska sovjetrepublik.

En skatt av fascinerande musik och dans som vi kan fördjupa oss i och gilla för att man finner både mjukheten, det sköra i livet, och styrkan, kraften och modet i danserna. Danserna är ofta sammansatta av en långsam del med smäktande vacker musik som sedan övergår i en snabb kraftfull del. De flesta danserna är ring- eller linjedanser.

Nivån på kursen är något lättare till något svårare medelnivå.

Mea kommer att lära ut Armeniska danser från bland annat Tom Bozigian och Tineke van Geel. Musiken kommer att säljas på CD.

Mea Nordenfelt är utbildad danspedagog och dansterapeut, utbildad på Dans-och Cirkushögskolan 1984 där hon även vidareutbildade sig till dans och samtalsterapeut och blev klar år 2005. Folkdanser från när och fjärran ligger Mea varmt om hjärtat och har följt henne genom livet. Mea är uppvuxen med två dansande föräldrar som för övrigt var med och startade Internationella folkdansklubben 1951 i Stockholm.

Under större delen av 80-talet reste Mea varje sommar till olika danskurser främst i Östeuropa. Mellan 1986–1987 arbetade hon som professionell dansare på Folkloristisch Danstheater i Amsterdam. Meas verksamhetsområde sträcker sig från förskola, skola, äldreomsorg till rehabilitering. Det har nu blivit trettio år av arbete som danspedagog och frilansdansare.

Polskekurs i Internationella Folkdansklubben - vad är nu detta?

2014 ramlade Balkanräven Kari Underdal in på Skeppis, lockad av den levande musiken, utmanad av pardanskonceptet och nyfiken på tretaktens mysterier. Efter ett par besök råkade



hon på danspedagogen och svenskdansaren Anders Holm, ljuv musik uppstod och ett tu tre var de gifta. Paret har nu haft kurser i svensk folkdans i såväl Sverige som Italien.

Under åren som gått har Kari dansat svenskt parallellt med balkanundervisningen i Internationella Folkdansklubben. Många av klubbens medlemmar har blivit sugna på att prova och efterfrågat en kurs i polska, så nu har vi snickrat ihop en specialkurs!

Har man väl lärt sig grunderna finns många tillfällen att praktisera polskan, t.ex. danskvällar på Skeppis och på Stallet och alla folkmusikstämorna på sommaren, med logdans och allt.

Kursinnehåll

- Det finns många polskevarianter men vi lär ut en bra "grundpolska". Med den i kroppen kan man ha roligt och dansa snyggt till de flesta polskelåtar.
- I polskan är det små skillnader mellan att föra och följa och under kursen kan vi välja fritt och gärna prova på att både föra och följa. Gamla tider med kavaljerer och panelhonor är förbi, alla bestämmer själva vilken roll de vill ha på dansgolvet.
- Vi kommer att öva på allmän pardansteknik; föra / följa – hur går det till?! Hur håller man i varandra egentligen?
- En hel del rotationsteknik – hur undvika att bli yr och hur ska man sätta ner fötterna för att det ska fungera bäst?
- Och när man fått ordning på allt – hur kan man variera och improvisera inom polskeramarna?

Kursen vänder sig till såväl nybörjaren som till den som vill damma av gamla kunskaper.

Anders Underdal Holm examinerades som danspedagog 1998 från folkdansutbildningen vid Danshögsskolan i Stockholm. Han har lång erfarenhet av att undervisa polskor och gammeldans och är uppskattad för sitt goda humör och sitt passionerade förhållande till dansen. Genom åren har han hållit kurser vid många festivaler i Sverige, Tyskland, Frankrike och Italien. Han undervisar på traditionellt vis och tycker om att busa och improvisera, alltid i full kontakt med musiken.

Kari Underdal Holm har sina dansrötter i folkdanserna från Balkan och har undervisat balkandans sedan slutet av 90-talet. Hon har fått sin pedagogiska skolning genom metodikutbildning inom Internationella folkdansklubben och har studerat svensk folkdans och pedagogik under ett år vid Eric Sahlström-institutet i Tobo. Kari är lugn och metodisk i sin undervisning, älskar knasiga taktarter och får gåshud när det svänger på dansgolvet.