



Dans- och spelkurser på Brunnsviks Folkhögskola

14 - 15/2 2026

Som ett led i att Brunnsvik utsetts till Kulturkanon och polskorna som musik- och dansform finns som immateriellt kulturarv på UNESCO:s svenska lista vill Hörkens Bygdedansare uppmärksamma detta med tre kurser på Brunnsvik, Ludvika.



1. Grundkurs med fokus på flyt och karaktär i polskedansen.

Janne Lindberg och Tina Lindbom Frejd hjälper dig som är ny för polskornas värld att få del av de skillnader och likheter som finns mellan de olika polskorna. Du lär dig hur du kan använda samma steg till många olika sorters musik, bara genom att ändra litegrann.

2. Fortsättningskurs med fokus på flyt och karaktär i högerpolskor, bakmesar och polketteringar.

Susanne och Mikael Björck hjälper dig som är mer van dansare att hitta en bättre teknik för att få dam- och kavaljersteg att bättre passa ihop där det kan kännas svårt. Britt Mari D Westholm och Eric Dahlgren hjälper dig som är mer van dansare att finna en bra teknik när du dansar bakmes för att skona kroppen. Alla dansledarna utgår bland annat från Bakmes och polska från Transtrand, samt Bakmes, hambovals och polska från Särna och du som dansare får träffa alla fyra ledarna.

3. Spelkurs med fokus på bra driv och karaktär vid spel till dans.

Anders Almlöf hjälper dig att utvecklas för spel till dans där driv och karaktär i spelet står i fokus. Du lär dig spela både med och utan noter, samt finna den karaktär och det driv i spelet som fungerar i samverkan med dansarna. Detta får man även prova på till kvällens spel till dans.

Program för helgen:

Samling 13.00 för fika, inkvartering och registrering för respektive kurs.

Lördag 14/2	Janne & Tina	Susanne & Mikael	Britt Mari & Eric	Anders
14.00-15.30	1. Grundkurs	2. Fortsättning	2. Fortsättning	3. Spelkurs
15.30-16.00	FIKA	FIKA	FIKA	FIKA
16.00-17.30	1. Grundkurs	2. Fortsättning	2. Fortsättning	3. Spelkurs

18.00-19.00 Middag

19.00-ca23.00 Allmän kvällsdans till helgens spelmän och till Vis- och Låtgruppen Saxdalingarna.

8.00-10.00 frukost och ihop plockning i rummen

Söndag 15/2	Janne & Tina	Susanne & Mikael	Britt Mari & Eric	Anders
10.00-12.00	1. Grundkurs Repetition	2. Fortsättning Hela danser	2. Fortsättning Hela danser	3. Spelkurs Repetition

12.00-13.00 Lunch och därefter hemfärd.

PRISER:

- 1. Endast dans- eller spelkurs och kvällsdans, samt fika och mat (utom frukost) 1195kr/pers.**
- 2. Dans- eller spelkurs och kvällsdans, boende, mat och fika, enkelrum 1775kr/pers. Lakan och handduk ingår.**
- 3. Dans- eller spelkurs och kvällsdans, boende, mat och fika, dubbelrum 1465kr/pers. Lakan och handduk ingår.**

Endast kvällsdansen 150kr

ANMÄLAN:

Anmälan (helst i parvis till danskurserna) senast **2026-01-17** till Susanne Björck susanne.bjorck@live.se, där du anger alternativ 1,2 eller 3 i prislistan, vilken kurs det gäller, namn, e-post, personnummer och telefonnummer. För att säkra din plats betala in rätt summa till plusgiro 73 86 54-3 i samband med din anmälan och ange namn, då det är begränsat antal platser. Ingen anmälan krävs för kvällsdansen.

Väl mött i vintertid i vackra Brunnsvik, Ludvika!

Hörkens Bygdedansare

Kurserna sker i samarbete med:

Brunnsviks Folkhögskola, Ludvika

Rättvik



Folkmusikens hus,

