

## PAT SEIFRIED

Pat ist Team Mitglied bei People in Motion und Top-Presenter im SAFS Presenterteam. Der aufgestellte Dance-Aerobic Ausbilder, SAFS Choreographie Instructor, Dance-Aerobic Elite und Aerodance Instructor sowie Step Reebok Expert zeichnet sich durch seine motivierende, herzliche und begeisternde Art aus.

Sei es Dance Aerobic, Mixed Impact oder Step, Pat versteht es, trendige, tänzerische und vor allem nachvollziehbare Schrittkombinationen zu einer kreativen Choreographie zusammenzufügen. Unterstützt durch seinen logischen Aufbau, versprechen die Lektionen den Teilnehmern ganz bestimmt euphorische Motivation sowie jede Menge Adrenalin und Lebensfreude. Pat war von 1987-92 Formationstänzer in standard- und lateinamerikanischen Tänzen und hat so 1992 zum Aerobic gefunden.



## Dance-Aerobic „Fame“

Heisser House-Sound beeinflusst die tänzerischen Bewegungen zu einer mitreissenden Choreographie. Die Schritt-kombinationen basieren auf Aerobic-Grundsritten und werden durch Jazz, Latin- und House-Moves variiert. Diese Lektion verspricht den InstruktorInnen Anregungen für ihre eigenen Stunden. Just move!

Es empfiehlt sich eine Dance-Aerobic Choreographie layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an unterschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für ein Choreographie-Variante ist nachfolgend aufgelistet.

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
<b>DANCE-AEROBIC - Block 1 "crossed chasséé"</b>			
step knee passéé, re	Arme mit jazz hands nach rechts oben	1 - 2	⇒•
baby mambo, re	freestyle	3 - 4	•←
turn (360° re)	freestyle	5 - 8	↑•
step knee passéé, li	Arme mit jazz hands nach oben	1 - 2	•O
march re, rw	Arme im Nacken	3 - 5	↓•
baby mambo li (120° → re)	Arme nach unten ziehen	6 - 8	O•
crossed chassée, re	Handflächen gekreuzt, jazz hands, Arme oben	1 - 2	O•
out in, li	Arme nach unten	3 - 4	•O
crossed chassée, li	Handflächen gekreuzt, jazz hands, Arme oben	5 - 6	•O
out in, re	Arme nach unten	7 - 8	O•
crossed march, re	Handflächen am Körper entlang nach oben führen	1 - 2	←•
knee-lift extended side, re	Arme ausgestreckt nach oben	3 - 5	←•
out in, li	re Arme nach li werfen	5 - 6	•O
turn (360°→re), li	freestyle	7 - 8	•⇒

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
<b>DANCE-AEROBIC - Block 2 "slide from low to high"</b>			
knee lift extended side, li	Arme von der Brust in Kreisform nach aussen öffnen	1 - 2	•⇒
chasseé, re/li	Arme seitlich	3 - 6	○•
march, re/li	beide Arme am Körper entlang ziehen, von Taille bis zur Brust	7 - 8	○•
slide, re	beide Arme bilden eine Diagonale nach rechts	1 - 2	⇒•
chasseé, li	Arme seitlich	3 - 4	•⇐
baby mambo re, turn (360°→re)	re Arm nach unten werfen, freestyle beim turn	5 - 8	○•
march to mambo re, vw	schwimmen auf (3)	1 - 4	↑•
march to mambo re, rw	li Arm nach oben auf (7)	5 - 8	↓•
v-step twist (2), re	beide Arme gehen nach rechts/links oben und rechts/links unten	1 - 8	○•

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
<b>DANCE-AEROBIC - Block 2 "shuffle back"</b>			
march auf (4), re	hoch/tief, Arme nach oben	1 - 4	↗•
turn (360°→li)	freestyle	5 - 8	↖•
step knee, re	Schwimmen	1 - 2	○•
chasseé, li	Arme seitlich	3 - 4	•○
slide, re	rechter Arm nach vorne ziehen	5 - 6	↓•
pade bouree nach vorne, li	li Arm um den Kopf führen und beide Arme nach unten	7 - 8	•○
knee lift passeé, re	beide Hände an den Kopf	1 - 2	↑•
knee lift extended side, li	beide Arme von innen nach aussen auf Schulterhöhe führen	3 - 4	•○
shuffle re, rw	Arme seitlich in Bogenform	5 - 8	↓•
a-step, re	freestyle	1 - 4	○•
turn (360°→re)	freestyle	5 - 6	↑•
low jack, re	Arme nach oben	7 . 8	○•

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

Dance Aerobic, Dance Step, Dance Explosion, Step Addiction, Feel the Mix, Latin Spirit



**PEOPLE IN MOTION**<sup>®</sup>  
the event division

