

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.



Step Addiction "Scuba"

In dieser Lektion stehen logischer, layerartiger Aufbau und viel Kreativität in der symmetrischen Choreographie im Vordergrund. Einfallsreiche und tänzerische Bewegungen, basierend auf den Grundschritten, werden die Teilnehmer faszinieren. Die Schrittkombinationen sollen den Teilnehmern Ideen vermitteln, die sie in ihren eigenen Stunden umsetzen können. Just inspire!

Es empfiehlt sich eine Step-Choreographie mit tänzerischen Elementen layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an unterschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für eine Choreographie-Variante ist nachfolgend aufgelistet.

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step Addiction - Block 1 "swim up and down"			
march on step, re	jazz hands nach oben	1 - 2	↑•
march wide, re	schwimmen, hoch / tief	3 - 6	○•
cross back, re	seitlich gestreckt auf Taillenhöhe	7 - 8	↓•
repeater (2), re (1) ausgestreckt nach vorne (2) angewinkelt, passéé	freestyle	1 - 4	○•
baby mambo re über den step dto. li	freestyle	5 - 8	•○

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step Addiction - Block 2 "jazzy step knee "			
step knee, re	jazz hands up	1 - 2	↑•
baby mambo re nach li	re Arme nach unten ziehen	3 - 4	○•
crossed walk rw, re über Step	seitlich gestreckt auf Taillenhöhe	5 - 8	↓•
quick side lounges, re/li	dto.	1 - 4	○•
jazz square li	dto.	5 - 8	•○
dto. li			

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step Addiction - Block 3 "march and tab"			
march and tab (3x) re, turn li	(2) und (6) Arme nach oben ziehen, jazz hands	1 - 6	↑•, ↓•
march li, baby mambo re	freestyle	7 - 8	•O
chassee li auf dem step, rw	re gerade nach vorne, li seitlich auf Schulterhöhe	1 - 2	•⇒
mambo re, rw auf den Boden	beide Hände an den Kopf	3 - 4	•O
chasse li auf dem step, vw	re gerade nach vorne, li seitlich auf Schulterhöhe	5 - 6	⇐•
basic step down, li	freestyle	7 - 8	•O
dto.			

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step Addiction - Block 4 "basic step"			
basic step, re	re Arm nach oben um den Kopf führen	1 - 2	↑•
baby mambo seitlich, re	von re nach li schwingen	3 - 4	•O
knee lift, re	Arme auseinanderziehen bis zur Schulterhöhe	5 - 6	•O
box step, re	freestyle	7 - 8	•↓
step kick, li/re	klatschen	1 - 8	•O
dto. li			

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®
the event division

