

PAT SEIFRIED

Pat ist internationaler Presenter sowie Team Mitglied und Ausbilder bei People in Motion sowie Top-Presenter im SAFS Presenterteam. Der aufgestellte Dance-Aerobic und Dance-Step Ausbilder zeichnet sich durch seine motivierende, herzliche und begeistern-de 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, verspre-chen die Lektionen den Teilnehmern jede Menge Adrenalin und Lebensfreude. Typisch Pat - seine Schrittkombinationen werden durch wirkungsvolle, aber einfache Armkombi-nationen ausgeschmückt. Pat war von 1987-92 Formationstänzer in standard- und la-teinamerikanischen Tänzen und hat so 1992 zum Aerobic gefunden.



Dance on Step "Samba"

Der Step verwandelt sich zur Tanzplattform. Die teilweise asymmetrische Choreographie beginnt bei Step-Grundschritten, die level by level bis hin zu tänzerischen Schrittkombinationen modifiziert werden und den Körper zum vibrieren bringen. Diese Lektion verspricht den InstruktorInnen Anregungen, einfache tänzerische Elemente in ihren eigenen Stunden einzubauen. Pat zeigt euch, wie auch eine asymmetrische Step-Choreographie ausgeglichen und der Aufbau logisch und fließend gestaltet sein kann. Just do it!

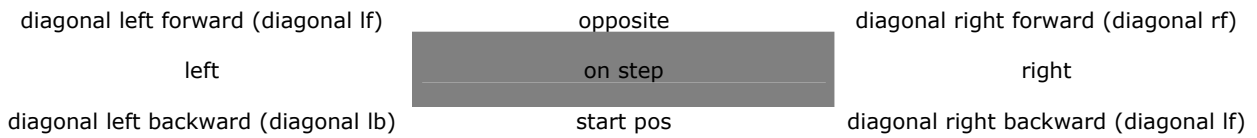
Es empfiehlt sich eine Step-Choreographie mit tänzerischen Elementen layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an unterschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für eine Choreographie-Variante ist nachfolgend aufgelistet.

Step	Arms	Counts	Direction
Dance on Step - Block 1 "samba"			
v-step funky re	funky arms	1 - 4	start pos
6-point mambo re	arms up and down	5 - 10	start pos
½ reverse turn, straddle down re	latin arms goes down to hips	11 - 16	on step
samba on step (right curve) re	samba on step (right curve) → change front	1 - 4	left/opposite
step knee passee re	jazz hands up → change side → change front	5 - 8	start pos
baby mambo li (beside the step)	freestyle	1 - 2	right
pivot re	freestyle	3 - 6	diagonal lb
wide march (jumped)	drumming arms	7 - 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
Dance on Step - Block 2 "surf jump "			
step knee, re	jazz hands up → change leg side	1 - 2	on step
baby mambo re nach li	re Arme nach unten ziehen	3 - 4	diagonal lf
turn re	seitlich gestreckt auf Taillenhöhe	5 - 8	start pos
over the top li	over the top → change front	1 - 4	opposite
surf jump li	hands like surfing → change front	5 - 8	start pos
dto. li			

Step	Arms	Counts	Direction
Dance on Step - Block 3 "jazz square jump"			
jazz square jump r	L-arms up	1 - 4	start pos
cha-cha-cha re	arms to the side → change leg	5 - 8	start pos
step knee, extended side li	arms: shoulder high → change leg	1 - 4	start pos
cha-cha-cha re (over)	arms to the side → change front	5 - 8	opposite
dto.			

Legend: step directions



Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

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



Pat Seifried

Brugwaldstrasse 39a
CH-9008 St. Gallen

✉ pat.seifried@gmx.ch

choreography at www.patseifried.com

further websites: www.dance-aerobic.com, www.safs.com