

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 Schrittcombinationen zu einer kreativen Choreographie zusammenzufügen. Unterstützt durch seinen logischen Aufbau, versprechen die Lektio- nen den Teilnehmern ganz bestimmt jede Menge Adrenalin und Lebensfreude. Typisch Pat - seine Schrittcombinationen 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-aerobic *„Brother“*

Heisser House-Sound beeinflusst die tänzerischen Bewegungen zu einer mitreissenden Choreographie. Die Schritt- combinationen basieren auf Aerobic-Grundsritten und werden durch Jazz, Latin- und House-Moves variiert. Diese Lektion verspricht den Instruktoren Anregungen für ihre eigene Stunden. Let the dance spirit get you!

Es empfiehlt sich eine dance-aerobic *Choreographie* layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an unter- schiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für ein *Choreographie-Variante* ist nachfol- gend aufgelistet.

Schrittcombinationen	Zeiten
dance-aerobic <i>Block 1 "knee lift kick"</i>	
2xMarch re, knee-lift extended leg re, march li, turn re	1 - 8
Latin knee-lift li, 2xmarch re, baby mambo re	1 - 8
Jump re, baby mambo re, turn li, baby mambo re	1 - 8
Cha-cha-cha re, knee-lift kick li, cha-cha-cha re, knee-lift kick li	1 - 8

dance-aerobic <i>Block 2 "drop"</i>	
Side-to-side re, 2xmarch li, cha-cha-cha li, turn li	1 - 8
2xbox-step re	1 - 8
6-point mambo re, pivot li	1 - 8
2xmarch re, knee-lift extended front (drop) re, 2xmarch li, knee-lift ex. front li, turn re	1 - 8

dance-aerobic <i>Block 3 "turns and jumps"</i>	
2xcha-cha-cha re/li, 2xjazz knee lift re/li	1 - 8
Jazz drop front re, cha-cha-cha li, turn li, baby mambo re	1 - 8
Turn re, jump on 3 re, baby mambo li, turn li	1 - 8
2xstomp re, cha-cha-cha on hips re/li, raising hands	1 - 8