

## 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 begeisterte 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 jede Menge Adrenalin und Lebensfreude. Typisch Pat - seine Schrittkombinationen werden durch wirkungsvolle, aber einfache Armkombinationen ausgeschmückt. Pat war von 1987-92 Formationstänzer in standard- und lateinamerikanischen Tänzen und hat so 1992 zum Aerobic gefunden.



### **Latin Spirit „Rhythms of the night“**

In Latin Spirit werden Aerobic-Grundschriffe durch Latin-Bewegungen beeinflusst und zu einer fließenden und harmonischen Choreographie zusammengeführt. Begleitet durch heissen Latin House-Sound haben die Teilnehmer Spass an ihrem Körpergefühl und können das sonnige Finale kaum erwarten. Let the latin spirit get you!

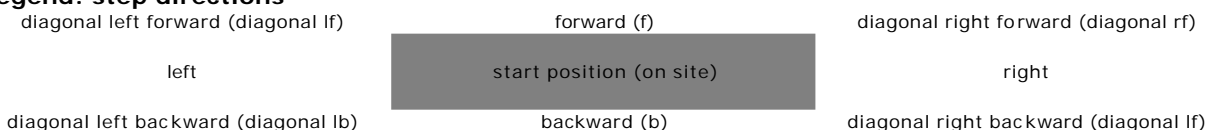
Es empfiehlt sich eine dance-aerobic Choreographie layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an unterschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für ein Choreographie-Variante ist nachfolgend aufgelistet.

Steps	Arms	Counts	Direction
<b>Latin Spirit - Block 1 "Salsa"</b>			
4xcha-cha-cha r/l	latin arms	1 - 8	f
baby mambo r	both arms crossed and up	1 - 2	f
turn r	freestyle	3 - 4	b
march	both arms up	5 - 6	b
cross back re	l arm up	7 - 8	b
pivot l	freestyle	1 - 2	start pos
cha-cha-cha r	dto.	3 - 4	b
pivot r	dto.	5 - 6	on site
cha-cha-cha l	dto.	7 - 8	f
mambo r	both arms crossed and up	1 - 4	on site
2xsalsa	latin arms	5 - 8	on site

Steps	Arms	Counts	Direction
<b>Latin Spirit - Block 2 "sexy hips"</b>			
cha-cha-cha cross back r/l	hands crossed and down	1 - 8	r
jump	crossed arms and up	1	start pos
baby mambo l	dto.	2 - 3	start pos
turn l	dto.	4 - 6	start pos
baby mambo r	dto.	7 - 8	start pos
hips single/single/double, r/l	both arms s/s/d	1 - 8	start pos
cross back turn r/l	both arms down	1 - 8	start pos

Steps	Arms	Counts	Direction
<b>Latin Spirit - Block 3 "latin tabs"</b>			
3xtab front r/l/r	arms to head - up - to head	1 - 6	l
pivot l	on body	7 - 8	on site
3xcha-cha-cha l/r/l	both arms up	1 - 6	r
turn r	freestyle	7 - 8	start pos
tab side r/l/r/l	latin arms	1 - 8	start pos
3xout in r/l/r	r/l hand around head	1 - 8	start pos

**Legend: step directions**



**Music:**

ask pat@patseifried.com

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

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

