

**PAT SEIFRIED**

Pat ist internationaler Presenter, 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 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 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.

**Dance on Step "Asymmetric Step"**

Der Step verwandelt sich zur Tanzplattform. Die vorwiegend asymmetrische Choreographie beginnt bei Step-Grundsritten, 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
<b>Dance on Step - Block 1 "funky step knee" (symmetric)</b>			
funky step knee r / l	jazz hands up and down	1 - 4	on step
out in l	l arm around head	5 - 6	left
box step li	serving arm l	7 - 10	on step
6-point r	v-arms → change front	11 - 16	opposite
cha-cha-cha r, cross back l	jazz hands up → change side → change front	1 - 4	on step
reverse turn	freestyle	5 - 8	start pos
repeaters variation	freestyle → change side	1 - 8	right

Step	Arms	Counts	Direction
<b>Dance on Step - Block 2 "twist and turn" (asymmetric)</b>			
L-step r	jazz hands up r, throw away r	1 - 2	left
turn on step	freestyle	3 - 4	on step
twist l	throw away l → change side	5 - 8	right
jazz square jump r	r arm around head	1 - 4	on step
step knee jazzy l	l arm straight, r arm to the side	5 - 8	start pos
step tab r, baby mambo r	funky	1 - 4	opposite
around the step r	freestyle	5 - 8	left to start
step tab l, baby mambo l	funky	1 - 4	opposite
around the step l	freestyle	5 - 8	right to start

Step	Arms	Counts	Direction
<b>Dance on Step - Block 3 "6-point" (symmetric)</b>			
reverse turn re	freestyle	1 – 4	start pos
6-point mambo r	v-arms	5 – 11	start pos, lb
step knee r	arms backwards → change side	12 – 16	on step
dto. l			

**Music**

ask [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com)

**Directions**

diagonal left forward (diagonal lf)	opposite	diagonal right forward (diagonal rf)
left	on step	right
diagonal left backward (diagonal lb)	start pos	diagonal right backward (diagonal lf)

Wenn du dich für eine Ausbildung zum Dance-Aerobic™-Instructor oder Dance-Step™-Instructor interessierst und noch weitere Informationen möchtest dann einfach

klicken: [www.dance-aerobic.com](http://www.dance-aerobic.com)  
 mailen: [info@dance-aerobic.com](mailto:info@dance-aerobic.com)  
 anrufen: +49 (0)2131-796 172 oder  
 faxen: +49 (0)2131-796 173

**10% Messerabatt**  
 bei Anmeldung zum  
 Dance-Aerobic™-Instructor oder  
 Workshops von People in Motion



**PEOPLE IN MOTION®**  
 the event division

