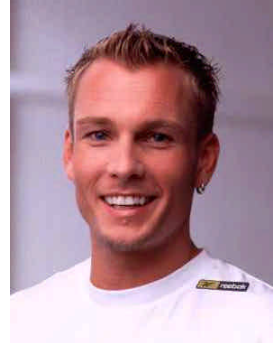


PAT SEIFRIED

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, versprechen die Lektio- nen den Teilnehmern ganz bestimmt 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 Explosion „Oneness“

Heisser House-Sound beeinflusst die tänzerischen Bewegungen zu einer mitreissenden Dance-Aerobic Choreogra- phie. Die Schrittkombinationen basieren auf Aerobic-Grundschritten 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!

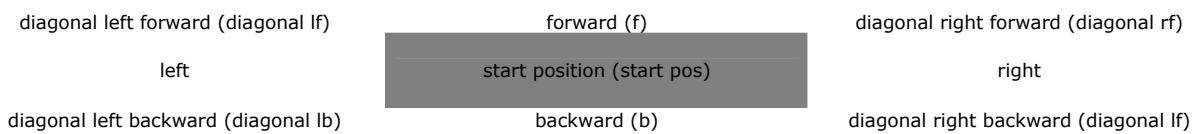
Es empfiehlt sich eine dance-aerobic^Ö Choreographie layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an un- terschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für ein Choreographie-Variante ist nachfol- gend aufgelistet.

Steps	Arms	Counts	Direction
Aerobic meets Dance - Block 1 "kick ball change"			
2x kick ball change r	r / l arm to the front	1 - 4	right
step knee passé r	r arm straight to right side	5 - 6	right
march crossed l	arm on tail	7 - 8	left
cha-cha-cha	l arm moving around to left	1 - 2	left
turn r (to left)	arms on breast	3 - 4	start pos
box step re	funky arms	1 - 8	start pos
cha-cha-cha re, pivot l, cha-cha-cha li, pivot r	L-arms on should	1 - 8	right / left
stop for standing r	arms straight to tail	1 - 2	start pos
jazz square r	latin Arms, jump on 5	3 - 6	start pos
turn r (to left)	arms on breast	7 - 8	start pos

Steps	Arms	Counts	Direction
Aerobic meets Dance - Block 3 "twist and jump"			
knee lift passé re, out in li knee lift passé li, out in re	jazz hands up, jazz hands down	1 - 8	left / right
2x repeaters kick re	l arm to r leg, vice versa	1 - 4	start pos
twist re	rotation to right	5 - 6	start pos
turn re (to left)	arms on breast	1 - 8	start pos
baby mabo r	arms on breast	3 - 4	f
turn re (to right) r	funky arms	1 - 8	b
2x cha-cha-cha r / l cha-cha-cha li, pivot r	funky hands up	1 - 8	b
a-step	arms around head	5 - 8	-
2xjazz jump	l arm straight to left, r arm circling around to right	5 - 8	f

Steps	Arms	Counts	Direction
Aerobic meets Dance - Block 3 "slide to cha-cha-cha"			
cha-cha-cha r / l	arms to side	1 - 4	left / right
2x low jack r	both arms up	5 - 8	start pos
baby mambo r	r arm raise into front	1 - 2	start pos
turn r (to right)	freestyle	3 - 4	start pos
march r	both arms up	5 - 6	f
cross back r	l arm up	7 - 8	f
slide r, cha-cha-cha li	raise arms up and down	1 - 4	r / l
turn r (to left)	arms on breast	5 - 6	l
baby mambo	V-arms	7 - 8	l
turn r (to right)	L-arms jump on three	1 - 3	r
baby mambo l	raise arms down	4 - 5	t
turn l	freestyle	6 - 8	start pos

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

