

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.

Sunshine Feelings „Oneness“

Heisser House-Sound beeinflusst die tänzerischen Bewegungen zu einer mitreissenden Dance-Aerobic Choreographie. Die Schrittkombinationen 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 unterschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für ein Choreographie-Variante ist nachfolgend aufgelistet.

Steps	Arms	Counts	Direction
Aerobic meets Dance - Block 1 "kick ball change"			
step knee passéé r	r straight up, l arm straight side	1 – 2	right
crossed march l	r arm straight to right side	3 – 4	left
plié touch l	l straight, r throw away	5 – 6	left
turn r (to right)	freestyle	7 – 8	right
cha-cha-cha re, pivot l, cha-cha-cha li, pivot r	L-arms on shoulder	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
knee lift passé re, out in li knee lift passé li, out in re	jazz hands up, jazz hands down	1 – 8	left / right

Steps	Arms	Counts	Direction
Aerobic meets Dance - Block 3 "twist and jump"			
2x repeaters kick re	l arm to r leg, vice verca	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 mambo r	arms on breast	1 - 2	f
turn re (to right) r	funky arms	3 - 4	b
2x cha-cha-cha r / l cha-cha-cha li, pivot r	funky hands up	5 - 8	b
a-step	arms around head	1 - 4	-
2xjazz jump	l arm straight to left, r arm circling around to right	5 - 8	f
cha-cha-cha r / l	arms to side	1 - 4	left / right
2x low jack r	both arms up	5 - 8	start pos

Steps	Arms	Counts	Direction
Aerobic meets Dance - Block 3 "slide to cha-cha-cha"			
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
2xstomp (sexy hips)	r arm on the body	1 - 4	r
cross re, out in li, cross li	l arm raising up	5 - 8	l

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

