

## 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, Step, Latin oder Mixed Impact, Pat versteht es, trendige, tänzeri- sche und vor allem nachvollziehbare Schrittkombinationen zu einer kreativen Choreo- graphie 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 „Synphonica“

Let the sun rise! In dieser Lektion steht Spass an der Bewegung, vermischt mit einer einfachen Dance-Aerobic Cho- reographie im Vordergrund. Die trendigen und simplen Moves werden mit wirkungsvollen Armkombinationen ver- sehen und wachsen zu einer fließenden, nachvollziehbaren und anwendbaren Choreographie zusammen. Das Lächeln wird auch dir garantiert sein, wie bei wahren sunshine feelings!

Es empfiehlt sich eine dance-aerobic<sup>Ö</sup> 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
<b>Aerobic meets Dance - Block 1 "funky kick"</b>			
march crossed r, (l crossed)	arms straight, shoulder high	1 - 2	right
cha-cha-cha r, step out re	dto.	3 - 4	right
turn r, (to l)	freestyle	5 - 8	left
latin jump l	latin arms	1 - 4	left
funky kick l	both arms up	5 - 8	start pos
out in r	r arm around head	1 - 2	start pos
step lunge r / l	both arms straight with the movement	3 - 6	start pos
slide together r	arms in front of body	7 - 8	start pos
cha-cha-cha cross back r / l	from jazz arms to latin arms	1 - 8	right

Steps	Arms	Counts	Direction
<b>Aerobic meets Dance - Block 3 "latin part"</b>			
out in r, cross back re	r arm from up to shoulder high	1 - 4	left
baby mambo r, turn r (to r)	both arms up, raises down, freestyle	5 - 8	left
jazz square jump r	l arm to side, r arm up (straight)	1 - 4	start pos
mambo with contraction	arms in front and back	5 - 8	start pos
pivot r, cha-cha-cha r/l, pivot re	latin arms, cha-cha-cha arms, latin arms	1 - 8	b
samba r / l / r	l arm in front, r arm to right side, dto l, dto r	1 - 6	f
side to side l	v-arms up	7 - 8	f

Steps	Arms	Counts	Direction
<b>Aerobic meets Dance - Block 3 "slide to cha-cha-cha"</b>			
side to side l, rotation b	v-arms, shoulder high	1 - 4	start pos
side to side r	"through away"-arm r	5 - 8	start pos
turn r (to r) b	freestyle	1 - 2	b
baby mambo	"through away"-arm l	3 - 4	b
turn r (to l) f	freestyle	5 - 6	f
box-step r	funky	7 - 8	start pos
slide r, cha-cha-cha li	raise arms up and down	1 - 4	right
turn r (to l)	arms on breast	5 - 6	left
baby mambo	V-arms	7 - 8	left
turn r (to r), (jump on three)	L-arms	1 - 3	right
baby mambo l	raise arms down	4 - 5	start
turn l	freestyle	6 - 8	start pos

**Music**

Cardio: ask [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com)  
 Schlusslied: Oneness – Dj Tatana  
 Cooldown: Rumours – Awesome  
 Stretching: Unbreak my heart – Tony Braxton

**Directions**

diagonal left forward (diagonal lf)	forward (f)	diagonal right forward (diagonal rf)
left	start position (start pos)	right
diagonal left backward (diagonal lb)	backward (b)	diagonal right backward (diagonal rb)

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



**PEOPLE IN MOTION®**  
 the event division

