

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 Schrittombinationen 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.



Step in Layers „Get down“

In dieser Lektion stehen logischer, layerartiger Aufbau und viel Kreativität in der symmetrischen Choreographie im Vordergrund. Einfallsreiche und tänzerische Bewegungen, basierend auf den Grundschritten, werden die Teilneh- mer faszinieren. Die Schrittombinationen sollen den Teilnehmern Ideen vermitteln, die sie in ihren eigenen Stun- den umsetzen können. Just inspire!

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
Step in Layers - Block 1 "twist turn"			
funky kick over step r	funky arms	1 - 4	diagonal lf
basic step (up) l	arms up and down	5 - 6	on step
straddle down l	freestyle	7 - 8	opposite
jump up and turn left l	from latin arms to touch your body	1 - 2	on step
straddle down l	freestyle	3 - 4	opposite
straddle up	freestyle	5 - 6	on step
basic step (down) l	r arm around head	7 - 8	start pos
mambo cha-cha-cha r	r arm straight to r leg	1 - 4	left
turn around step l	freestyle	5 - 8	opposite
cha-cha-cha over l, cross back l	latin arms	1 - 4	diagonal rf
cha-cha-cha r / l around step	jazz arms	5 - 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
Step in Layers - Block 2 "jazz square (jump)"			
jazz square (jump) r	L-arms up	1 - 4	start pos
cha-cha-cha re	arms to the side → change leg	5 - 8	start pos
step knee, extended side li	arms: shoulder high → change leg	1 - 4	start pos
cha-cha-cha re (over)	arms to the side → change front	5 - 8	opposite
dto.			

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step in Layers - Block 3 "triple"			
reverse turn re	freestyle	1 - 4	on step
pade boure re (on the left) (also called triple)	Freestyle → change leg side	5 - 8	left
turn around the step li (to ri)	Freestyle → change front	1 - 4	opposite
baby mambo li	arms up and down	5 - 8	opposite
dto.			

Music

Cardio: ask pat@patseifried.com
 Schluslied: Get down – DJ Remady & Player
 Cooldown: Feel Free – Befour Four
 Stretching: How could an angel – Tony Braxton

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)

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

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



PEOPLE IN MOTION®
the event division

