

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, Step, Latin oder Mixed Impact, 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.

Step in Layers „Fire“

In dieser Lektion stehen logischer, layerartiger Aufbau und viel Kreativität in der symmetrischen Dance-Step-Choreographie im Vordergrund. Einfallsreiche und tänzerische Bewegungen, basierend auf den Grundsritten, werden die Teilnehmer faszinieren. Die Schrittkombinationen sollen den Teilnehmern Ideen vermitteln, die sie in ihren eigenen Stunden 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 "jazz square"			
jazz square	funky arms	1 – 4	diagonal lf
6-point mambo	up and down	5 – 10	on step
turn	freestyle	11 – 12	opposite
step knee	both arms to backside, then around	13 – 16	on step
2x repeat, turn around step li	freestyle	1 – 8	opposite
step knee slide (MC) re	hands crossed	1 – 3	on step
straddle down	on body	4 – 5	start pos
box step	latin around	6 – 8	left

Step	Arms	Counts	Direction
Step in Layers - Block 2 "Fighting kick"			
step kick re, step kick li	fighting arms	1 – 4	left
cross back on step re	latin arms crossed	5 - 8	on step
jump (1), baby mambo li	up and down	1 - 4	rb
jump, step knee, jump	volley ball	5 – 8	start pos
dto.			

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step in Layers - Block 3 "Gogo"			
3xstomp re (step between legs – gogo)	re arm up, up, re/li arm up	1 – 6	start pos – opposite
cross back	freestyle	7 – 8	start pos
cha-cha-cha re	jazz arms	1 – 2	opposite
cross back li	freestyle	3 – 4	opposite
cha-cha-cha li / re	jazz arms	5 – 8	left-start pos

Music

Cardio: ask pat@patseifried.com

Schlusslied: Fire – house mix

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 rb)

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

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

