

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-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 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 "step knee"			
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 turn"			
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	f
2x low jack r	both arms up	5 - 8	on site

Steps	Arms	Counts	Direction
Aerobic meets Dance - Block 3 "hip shaker"			
baby mambo r	r arm raise into front	1 - 2	on site
turn r (to right)	freestyle	3 - 4	b
march r	both arms up	5 - 6	b
cross back r	l arm up	7 - 8	b
v-step	both arms in circle to the l	1 - 4	f
a-step	r hands around head	5 - 8	b
2xstomps r	freestyle	1 - 4	on site
out in l	l arm up, jazz hands	1 - 3	l
stop		1 - 2	r
hip shake r, hip shake l	both hands on head	3 - 7	on site
stop	r hand up	7 - 8	on site

Legend: step directions

diagonal left forward (diagonal lf)

forward (f)

diagonal right forward (diagonal rf)

left

start position (on site)

right

diagonal left backward (diagonal lb)

backward (b)

diagonal right backward (diagonal lf)

Music:

ask pat@patseifried.com

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

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

