

## 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 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.

### Dance-Aerobic "Fame"

Heisser House-Sound beeinflusst die tänzerischen Bewegungen zu einer mitreissenden Dance-Aerobic Choreographie. Die Schrittombinationen 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
<b>Block 1: Dance-Aerobic – "funky march"</b>			
funky march wide re	freestyle	1 – 4	right
jazz square re	jump on 5, latin arms	5 – 8	start pos
6-point-mambo re, turn li	up and down	1 – 8	start pos
step touch re, reach	reach re/li	1 – 8	start pos
march cross re	jump on 1, both up, inside circle, both up	1 – 3	right
baby mambo li	fresstyle	4 – 5	right
turn li	freestyle	6 – 8	left

Steps	Arms	Counts	Direction
<b>Block 2: Dance-Aerobic – „latin mambo"</b>			
latin mambo re	hands on head, head back	1 – 4	start pos
pivot re	pivot arms	5 – 8	start pos
baby mambo	re Arm zieht nach vorne	3 – 6	forward
turn re and jump	freestyle, jump auf 5 und V -Arme nach oben	7 – 8	start pos
baby mambo li, turn li	freestyle	1 – 8	backward-forward
½ grapevine re	li Arm oben	1 – 2	forward
pade bourre re	re Arm um den Kopf	3 – 4	forward
step knee li/re	li Arm oben, re Arm oben	5 – 8	stay
cha-cha-cha li	jazz arms	1 – 2	backwards
pivot re	latin arms	3 – 4	start pos
jazz mambo re	freestyle and funky	5 – 8	start pos

Steps	Arms	Counts	Direction
<b>Block 3: Dance-Aerobic – „latin mambo</b>			
march wide gogo, re	re arm around head	1 – 4	right
out in li	li arm up	5 – 8	left
slide re	arms diagonal	1 – 1	right
close li	arms rotation back	2 – 4	stay
split re	hands on hip, head re-straight	5 – 8	stay
cha-cha-cha crossed front/back re/li	latin arms diagonal up, re latin arms to the side, li	1 – 8	stay
baby mambo re, turn	re arm straight	1 – 4	left
cha-cha re/li	latin dance arms to the side	5 – 8	right

**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 rb)

**Music:**

Cardio: ask [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com)

Final-Songs: ask [pat@patseifried.com](mailto: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

