

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.

Dance-Aerobic "Sing it"

Heisser House-Sound beeinflusst die tänzerischen Bewegungen zu einer mitreissenden Dance-Aerobic Choreogra- phie. Die Schrittombinationen basieren auf Aerobic-Grundschrirten 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 mit tänzerischen Elementen layerartig basierend auf Grund- schritten 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
dance-aerobic™ - Block 1 "step kick"			
step kick r, step kick l	r straight, l straight up	1 - 4	start pos
cross back r, cross back l	throw away r/l	5 - 10	right/left
pivot r	l arm around head	11 - 14	start pos
kick ball change r	freestyle	15 - 16	start pos
cha-cha-cha r	jazz arms	1 - 2	right
out in r/r/l	freestyle	3 - 12	on place
baby mambo r	v-arms	13 - 14	on place
cha-cha-cha l	jazz arms	15 - 16	left

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic™ - Block 2 "tap walk"			
baby mambo r, turn r	freestyle	1 - 4	start pos
plie touch r, march l	v-arms	5 - 8	backward
step knee jazz l	r arm straight	1 - 2	start pos
box-step r	freestyle	3 - 6	left
baby mambo l	freestyle	7 - 8	start pos
4xtap toe r/l	down, up, on body, up	1 - 8	forward
baby mambo r	freestyle	1 - 2	forward
2xcha-cha-cha r/l	cha-cha-arms	3 - 6	backward
baby mambo back, r	throw head backwards	7 - 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic™ - Block 3 "gogo"			
march wide gogo, r	re arm around head	1 - 8	right
stand still	single-single-double-double r/l	1 - 8	right
cha-cha-cha crossed front/back r/l	latin arms diagonal up, r, latin arms to the side, l	1 - 8	left
baby mambo r, turn	re arm straight	1 - 4	left - right
cha-cha r/l	latin dance arms to the side	5 - 8	right

Music

Cardio: ask pat@patseifried.com
Final song: Sing it – house mix

Directions

diagonal left forward (diagonal lf)	forward	diagonal right forward (diagonal rf)
left	start pos	right
diagonal left backward (diagonal lb)	backward	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



PEOPLE IN MOTION®
the event division

