

## 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-step™ „Fire“

In dieser Lektion stehen logischer, layerartiger Aufbau und viel Kreativität in der symmetrischen Dance-Step Cho- reographie im Vordergrund. Einfallsreiche und tänzerische Bewegungen, basierend auf den Grundschritten, werden die Teilnehmer faszinieren. Die Schrittombinationen sollen den Teilnehmern Ideen vermitteln, die sie in ihren ei- genen Stunden umsetzen können. Just inspire!

Es empfiehlt sich eine dance-step™ Choreographie mit tänzerischen Elementen layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an unterschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für eine Choreogra- phie-Variante ist nachfolgend aufgelistet.

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step™ - Block 1 "Helicopter"</b>			
step knee jazz r	r arm up, l arm side l	1 - 4	diagonal lf
eight-point backwards r	straight r and l	5 - 14	on step
pivot l	l arm around head	15 - 16	start pos
2x repeat l, turn around step l	freestyle	1 - 8	opposite
tap up r, jump	hands crossed	1 - 4	on step - r
mambo over step l	on body	5 - 8	start pos - l
dto. l			

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step™ - Block 2 "Jazz square"</b>			
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
dto.			

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
<b>dance-step™ - Block 3 "Gogo"</b>			
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](mailto: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

