



Pat Seifried  
[www.patseifried.com](http://www.patseifried.com)

## PATSEIFRIED

Pat ist internationaler Presenter, Team-Mitglied sowie Ausbilder für Dance-Aerobic™ und Dance-Step™ bei People in Motion. Der charmante und herzliche Top-Presenter im SAFS-Presenterenteam ist mittlerweile in ganz Europa bekannt und gefragt. Seine Leidenschaft, Hingabe und Faszination gehört dem Dance-Aerobic und alles was damit in Verbindung steht. Sei es Dance, Aerobic, Step, Jazz, Funk und Latin, seine Begeisterung für Bewegungen kennt keine Grenzen. All diese Einflüsse lässt er in trendige, tänzerische und vor allem nachvollziehbaren Schrittkombinationen einfließen. Typisch Pat - seine einfachen, aber wirkungsvollen Armbkombinationen. Pat hat früher in hochklassigen Formationen der lateinamerikanischen Tänze getanzt und so zum Aerobic gefunden.

## Dance-Step™

Das ultimative Plus: Dance-Kombinationen auf und um den Step! Mit Elementen aus Jazz, House oder Hip Hop bringst du frischen Wind in deine Step-Stunden. Raffinierten Variationen geben bekannten Step-Mustern eine völlig neue, tänzerische Note. Spezielle Aufbaumethoden lassen deine Choreographien fließen und ungeahnte Begeisterungstürme aufkommen.

Die Stunde findet ihren absoluten Höhepunkt im Finale, wo die Choreographie auf ein spezielles Lied getanzt wird. Nach dieser bewegenden Dance-Step-Stunde weißt du plötzlich, was deine Teilnehmer wollen. Ein bisschen von der Faszination, der Dynamik, dem Rhythmus und dem Gefühl, mitten in einer Musikvideo-Produktion zu sein. Dance-Aerobic schließt die Lücke zwischen der faszinierenden Welt des Videoclip-Dancing und den von einem breiten Publikum erlernbaren Mainstream-Formen der Aerobic. Enter the next level!

### Tipps:

- Wenn du dir deine Choreographie überlegt hast, mach' dir Gedanken über deinen Aufbau (Break down), denn: "Der Weg ist das Ziel!" – Die ganze Stunde/der Stundenaufbau sollte deinen Teilnehmern genau soviel Spaß bringen und ein Erfolgserlebnis geben wie das Finale. Die Reihenfolge ist erst Beine, dann Arme, dann Variationen
- "Watch me" und "Halbe-Zeit" sind keine guten Choreographiemethoden. Wenn du "Halbe Zeit" unterrichtest, verlierst du den Fluss deiner Stunde und der Puls deiner Teilnehmer sackt zu weit ab. Bei der Schau-zu-mach-nach-Methode (Watch me) verlierst du das Gruppengefühl.
- Bleibe einfach, damit deine Teilnehmer Spaß haben und die Bewegung zur Musik genießen können.



## CHOREOGRAPHY

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step™ - Block 1 "step knee straddle"</b>			
step knee straddle r/l	Pendel (1-2), li Hand auf die Stirn	1 – 8	opposite
step baby mambo l	freestyle	1 - 4	start pos
cha-cha-cha r	freestyle	5 – 8	start pos
stop r	Arme seitlich gestreckt	1 - 2	start pos
jazz square l	house-arms	3 - 4	on step
turn l, baby mambo r, turn r	turn-arms	5 - 8	backward
step knee r	beide Arme seitlich auf Schulterhöhe	1 - 4	on step
mambo over step l	beide Handflächen über Kopf nach unten ziehen	5 - 8	opposite
dto. l			

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step™ - Block 2 "l-step turn"</b>			
l-step side-2-side r, turn l	turn-arms, beide Arme hoch auf 4	1 – 4	left
jazz square r	house-arms	5 – 8	on step
jump, funky step kick r	funky-arms	1 – 4	start pos
over the step l	vorne kreuzen, zur Seite und nach oben zu v-arms	5 – 8	opposite
dto. l			

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step™ - Block 3 "6-point mambo and around"</b>			
6-point mambo r	Fecht-Arme	1 – 6	start pos, d rb
turn around r	turn-arms	6 – 8	left, opposite
cha-cha-cha over step r	beide Arme seitlich in 90°	1 – 2	start pos
cross back l	freestyle	3 – 4	start pos
cha-cha-cha l/r	beide Arme seitlich in 90°	5 – 8	right, opposite
dto. l			



## MUSIC

Cardio	CLUBSTYLE DELUXE	order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>
Final Song	Royal FX – My Paradies	order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>
Cool Down	Snap – Oops up (Remix 2004)	order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>

## 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)

## INFORMATION

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

Dance Aerobic, Sunshine Feelings, House Feelings, Dance-Step, Pat'Step!, Asymmetric Step, Latin Spirit



Wenn du dich für eine Ausbildung zum Dance-Aerobic™-Instructor oder Dance-Step™-Instructor interessierst und noch weitere Informationen möchtest dann einfach

klicken: [www.dance-aerobic.com](http://www.dance-aerobic.com) oder [www.patseifried.com](http://www.patseifried.com) oder [www.catgisler.com](http://www.catgisler.com)

mailen: [info@dance-aerobic.com](mailto:info@dance-aerobic.com) oder [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com)

anrufen: +49 (0)2131-796 172 oder

faxen: +49 (0)2131-796 173

**10% Eventrabatt** bei Anmeldung zum Dance-Aerobic™-Instructor oder Dance-Aerobic™-Instructor oder Workshops von People in Motion an diesem Event, oder eine Woche später.