



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 Armkombinationen. Pat hat früher in hochklassigen Formationen der lateinamerikanischen Tänze getanzt und so zum Aerobic gefunden.

## Dance-Aerobic™ - *Sunshine Feelings*

Die Kombination aus klassischen Aerobicbewegungen und tänzerischen Elementen aus Jazz-, Latin- und House-Dance zeigen dir den neuen Trend: Dance-Aerobic. Mitreißende Rhythmen werden dich in dieser Masterclass begleiten. Sei vorbereitet auf ein Feuerwerk aus Musik, Spaß und Inspiration. Durch ein phantastisches Breakdown, Attitude, Richtungswechsel und Rhythmusveränderungen entsteht eine Dancesession mit umwerfender Party-Stimmung. Die Stunde findet ihren absoluten Höhepunkt im Finale, wo die Choreographie auf ein spezielles Lied getanzt wird. Nach dieser bewegenden Dance-Aerobic-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-aerobic™ - Block 1 "snap"</b>			
kick r/lr, vw	snap with fingers	1 – 6	forward
pivot l, baby mambo l	pivot arms	7 – 12	on site
turn back l, cha-cha-cha ll	turn arms	13 – 16	backward
right footed single-single-2xfunky kick	funky arms	1 – 4	start pos
baby mambo backwards l	both arms from up to down	5 – 7	start pos
2xtab l, pade beurré r knee lift turn r	both arm on chest	8 – 12	start pos
jazz square r, half turn l	freestyle	13 - 16	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-aerobic™ - Block 2 "out in"</b>			
out in r/l, box step l, half turn l	freestyle	1 – 8	backward
cross back r, turn r, baby mambo l	turn arms	1 – 8	forward
standing still	r / l / r / l / clap	1 – 8	start pos
cross back r/li, turn r	turn arms	1 – 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-aerobic™ - Block 3 "funky"</b>			
funky move	freestyle	1 – 3	start pos
step kick l/r/l	down, up, on body, up	4 – 10	left
grapevine l	freestyle	11 – 16	right
3xbox step r	cha-cha-arms	1 – 12	start pos
turn with march r	surfin arms	13 – 16	start pos



## MUSIC

Cardio	ask pat	order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>
Final Song	ask pat	order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>
Cool Down	aks pat	order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>

## 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)

## 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 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.