



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 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™

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.



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

## CHOREOGRAPHY

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-aerobic - Block 1 "step touch"</b>			
step touch re, turn r	kreisen und wegschleudern	1 – 7	start/right
baby mambo re, turn l	freestyle	8 – 12	left
mambo r	freestyle	13 – 16	start pos
3x box-step r	freestyle	1 – 12	start pos
walk around r	surfin arms	13 – 16	diagonal lb

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-aerobic - Block 2 "jazz jump"</b>			
jazz square jump r, turn l, baby mambo	latin hands	1 - 8	diagonal rf
turn r, baby mambo, pivot l	freestyle	1 – 8	diagonal lb
cha-cha-cha r, baby mambo l	cha-cha arms	1 – 4	right
cha-cha-cha l, cross back r	cha-cha arms	5 – 8	left
latin mambo	latin circle arms	1 – 4	start pos
pivot r/l	freestyle	5 – 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-aerobic - Block 3 "tap side forward"</b>			
tap side r/l/r	sexy hands, jazz arms, sexy hands	1 – 6	diagonal rf
stop	mit dem unteren Rücken wippen	7 – 8	diagonal lb
box-step r/l, turn l	freestyle	1 – 8	right
double-step touch r	r/l Arm nach oben, sexy hands	1 – 4	left
double-step touch l	l/r Arm nach oben, sexy hands	5 – 8	left
step touch	kreisen r/l	1 – 4	start pos
stop	Hände nach vorne, gekreuzt auf Schultern, auflösen und nach unten	5 – 8	start pos



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

## MUSIC

Cardio		order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>
Final Song		order at: <a href="mailto:pat@patseifried.com">pat@patseifried.com</a>
Cool Down		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 oder Dance-Step™-Instructor interessierst und noch weitere Informationen möchtest dann einfach klicken: [www.patseifried.com](http://www.patseifried.com) oder [www.catgisler.com](http://www.catgisler.com) oder [www.people-in-motion.info](http://www.people-in-motion.info)  
mailen: [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com) oder [PeopleinMotion@people-in-motion.info](mailto:PeopleinMotion@people-in-motion.info) oder  
anrufen: +49 (0)2131-796 172 oder  
faxen: +49 (0)2131-796 173