



Pat Seifried

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.

PAT'Step

Der Step verwandelt sich zur Tanzplattform. Die teilweise asymmetrische Choreographie beginnt bei Step-Grundsritten, die phase by phase bis hin zu tänzerischen Schrittkombinationen modifiziert werden und den Körper zum vibrieren bringen. Diese Lektion verspricht Dir Anregungen, einfache tänzerische Elemente in Deinen eigenen Stunden einzubauen. Pat zeigt Dir, wie auch eine asymmetrische Step-Choreographie ausgeglichen und der Aufbau logisch und fließend gestaltet sein kann. Feel the next level step!

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
dance-step - Block 1 "cross back"			
cross back r, turn r, baby mambo l	latin hands	1 – 8	diagonal rb
step knee r/li	freestyle	1 – 8	on step
baby mambo r, turn r, baby mambo l	turn arms	1 – 8	right
6-point mambo r mit ½ turn l und r, turn l zurück	freestyle	1 – 8	left

Step	Arms	Counts	Direction
dance-step - Block 2 "no 8"			
8 um den step r	Wiener Walzer	1 – 10	around
gogo dance r, cross back r	latin arms	11 – 16	on step
cha-cha-cha r, cross back l, cha-cha-cha l, cross back r	jazz hands	1 – 8	opposite/on step
over the top r/l	shoulder move	1 – 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
dance-step - Block 3 "L-step"			
2x repeater r, turn r	turn arms	1 – 8	opposite
2x repeater l, turn l	turn arms	1 – 8	start pos
6-point mambo l, turn r	fechten	1 – 8	opposite
step over	push arms	1 – 4	on step
basic step	beide Arme nach oben	5 – 8	on step



MUSIC

Cardio		order at: pat@patseifried.com
Final Song		order at: pat@patseifried.com
Cool Down		order at: pat@patseifried.com

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.patseifried.com oder www.catgisler.com oder www.people-in-motion.info

mailen: pat@patseifried.com oder PeopleinMotion@people-in-motion.info oder

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

faxen: +49 (0)2131-796 173