



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.

Dance-Aerobic™ – *Fantastic Highlight Dance*

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

CHOREOGRAPHY

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic - Block 1 "cha-cha"			
cha-cha-cha r/l	latin arms open / unten	1 – 8	forward
baby mambo r, turn r, baby mambo li, ½ turn l	freestyle	1 – 8	backward
2xmambo r	wave und push	1 – 8	start pos
2xboxstep	freestyle	1 – 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic - Block 2 "bounce"			
cha-cha-cha r, turn r, baby mambo l, turn l	freestyle	1 - 8	right
3xshuffle l, pivot r	langsam kreisend nach oben	1 – 8	left
tab front r, tab side r, pade beurre r	funky arms	1 – 4	right
tab front l, tab side l, pade beurre l	funky arms	5 – 8	left
jump together r (2), bounce (2),	Arme hochziehen (2), wippen (2)	1 – 4	start pos
low jack (2), stop	crossed hands und sexy hands	5 – 8	start pos

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic - Block 3 "tap side forward"			
funky step tab r/l/r	disco hands	1 – 6	right
turn r	freestyle	7 – 8	left
funky step tab l/r/l	disco hands	1 – 8	left
turn l	freestyle	1 – 4	right
double-step touch l	schwimmen	5 – 8	right
step touch	kreisen r/l	1 – 4	start pos
stop	Hüfte single-single-double	5 – 8	start pos



Pat Seifried
www.patseifried.com

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)	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 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