



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-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

Das Video dazu findest du auf <http://www.patseifried.com/choreography.htm>

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step - Block 1</b>			
s step knee r, out r	jazz hands	1 – 4	diagonal lf
turn l	pendulum hands	5 – 8	start pos
cross back l	latin hands	1 – 4	on step
baby mambo l	straight hands	5 – 8	diagonal lb
s step knee l, turn r	pendulum hands	1 – 8	start pos
s step knee r, baby mambo l	dto.	1 - 8	left
dto. l			

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step - Block 2</b>			
pade beurre r	funky arms	1 – 4	left
turn l, baby mambo, turn l	freestyle	5 – 12	opposite
mambo l	se.y hands	13 – 16	start pos
s step knee over r	Arme ausgestreckt nach hinten führen	1 – 4	opposite
jazz square jump r	jump arms	5 – 8	on step
cha-cha-cha cross r	latin hands	1 – 8	opposite
turn l	freestyle	5 – 8	start pos
dto. l			

Step	Arms	Counts	Direction
<b>dance-step - Block 3</b>			
repeat front, middle, back r	freestyle	1 – 8	diagonal lf
turn l, 6-point mambo l,	V-Arms	1 – 8	start pos
turn l	freestyle	1 – 2	opposite
cha-cha-cha l / r	cha-cha-cha arms	3 – 10	opposite
s step over l, baby mambo l	latin arms	11 – 16	start pos
dto. l			



## 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)	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](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