



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™

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 "elvis" | | | |
| step touch re, turn r | kreisen und wegschleudern | 1 – 8 | diagonal rf |
| elvis l, turn l, jump on 8 | elvis arms | 9 – 16 | diagonal lb |
| 3 march r, plie touch l | v-arms | 1 – 5 | diagonal rf |
| ½ turn l, march l | Freestyle | 6 – 8 | diagonal lb |
| plie touch r, march r | latin arms | 9 – 12 | start pos |
| step march r | arms up and down | 13 – 16 | start pos |

| Step | Arms | Counts | Direction |
|---|---------------------|--------|-----------|
| dance-aerobic - Block 2 "jazz variation" | | | |
| croos back r, turn r | push back | 1 – 4 | backward |
| step knee jazz r, step out li | circled jazz arms l | 5 – 8 | start pos |
| ½ turn r, cross back r, ½ turn r | freestyle | 1 – 6 | left |
| step knee jazz l | circled jazz arm r | 7 – 8 | right |
| cha-cha-cha l, cross back r | latin arms | 1 – 8 | right |
| latin mambo | latin circle arms | 9 – 12 | start pos |
| pivot r/l | freestyle | 13– 16 | start pos |

| Step | Arms | Counts | Direction |
|---|---|--------|-------------|
| dance-aerobic - Block 3 "tap side forward" | | | |
| 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

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