



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!**

In dieser Lektion stehen logischer, phasenartiger Aufbau und viel Kreativität in der symmetrischen Choreographie im Vordergrund. Einfallsreiche Richtungs- und Frontenwechsel, tänzerische Bewegungen, basierend auf den Grundsritten, werden Dich faszinieren. Die Schrittkombinationen sollen Dir Ideen vermitteln, die Du in Deinen eigenen Stunden umsetzen kannst. Let me inspire you!



### **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

Aufbaumethoden:

- Direct Insertion (mit Crossphrasing)
- Hinzufügen / Weglassen

**Block 1**      **symmetrisch (32r – 32l)**  
01 – 10      jump, cha-cha l über den step, baby mambo r/l, turn  
11 – 20      cha-cha-cha um den step, baby mambo, cha-cha über den step, cross back  
21 – 32      tap front, tap back, jazz square, plie touch, box-step  
Links dto.

**Block 2**      **symmetrisch (32r – 32l)**  
01 – 10      repeat über den step, baby mambo über den step zurück  
11 – 22      frontenwechsel, kick ball change, step kick, twist, half reverse  
23 – 32      funk, funk, jump über den step, cross back, frontenwechsel, baby mambo  
Links dto.

**Block 3**      **symmetrisch (32r – 32l)**  
01 – 16      elvis twist, um den step, cross back über den step, baby mambo zurück  
17 – 32      jazz square um den step, cha-cha r/l zurück, grape über den step, baby mambo  
zurück  
Links dto.

**MUSIC** ask [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com)

**INFORMATION** [www.patseifried.com](http://www.patseifried.com), [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com)