



Pat Seifried  
www.patseifried.com

## Pat's Step

### Block 1 **symmetrisch (32r – 32l)**

- 01 – 12 Cha-cha-cha around r (Cha-cha auf 1,2 + 6,7 + 3,4)
  - 13 – 16 Tab l/r
  - 17 – 20 jazz square l
  - 21 – 28 mambo jump l, cross back, turn, out in
  - 29 – 32 mambo l
- Links dto.

### Block 2 **symmetrisch (32r – 32l)**

- 01 – 06 Cha-cha-cha r, cross back, turn back
  - 07 – 16 step cross l, turn, step over l (14)
  - 17 – 24 spider l, baby mambo l
  - 25 – 32 jazz jump down r, aufrichten, jump und straddle down
- Links dto.

### Block 3 **symmetrisch (32r – 32l)**

- 01 – 16 stop r, jazz square, cross over, baby mambo 2x, turn back l
  - 17 – 24 step twist side r, pivot r
  - 25 – 32 box-step l, cha-cha, reverse turn r
- Links dto.

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.ch](http://www.people-in-motion.ch)

mailen: [pat@patseifried.com](mailto:pat@patseifried.com) oder [mail@people-in-motion.info](mailto:mail@people-in-motion.info) oder

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

faxen: +49 (0)2131-796 173