

Out & Jump

Line Dance, phrasiert 32+32 Schläge,
4 Wände, ECS



Choreographie: Rep Ghazali
Musik: Jump Into My Bed
CD: Free Again

Schwierigkeitsgrad: Mittel
Künstler: Lou Bega
BPM: 130

Sequenz: A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, A, B

Part A

1-8 Right Chasse, Cross Rock Recover, Left Chasse, Cross 1/4 Turn

1&2 RF nach rechts, LF nachziehen, RF nach rechts
3, 4 LF vor RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF
5&6 LF nach links, RF nachziehen, LF nach links
7, 8 RF vor LF kreuzen, 1/4-Drehung rechts und LF zurück

9-16 Rock Back Recover, Triple 1/2 Turn, 1/4 Turn Together, Shuffle Forward

1, 2 RF zurück, Gewicht nach vorn auf LF
3&4 Wechselschritt mit 1/2-Drehung links R, L, R
5, 6 1/4-Drehung links und LF nach links, RF neben LF
7&8 LF nach vorn, RF nachziehen, LF nach vorn

17-24 Right Rocking Chair, Right Shuffle Forward, Cross 1/4 Turn

1, 2, 3, 4 RF nach vorn, Gewicht zurück auf LF, RF zurück, Gewicht nach vorn auf LF
5&6 RF nach vorn, LF nachziehen, RF nach vorn
7, 8 LF vor RF kreuzen, 1/4-Drehung links und RF zurück

25-32 Side Hold, And Side Rock Recover, Behind Side Cross, Side Rock Recover

1, 2 LF nach links, warten
&3, 4 RF neben LF, LF nach links, Gewicht zurück auf RF
5&6 LF hinter RF kreuzen, RF nach rechts, LF vor RF kreuzen
7, 8 RF nach rechts, Gewicht auf LF und Flick mit RF (hinten hochnehmen)

Part B

1-8 Out, Out, Right and Left Shuffle Back

1, 2, 3, 4 RF kleiner Schritt diagonal nach vorne, warten, LF diagonal nach vorn (schulterbreite auseinander), warten
5&6 Körper etwas nach rechts drehen und zurückshuffeln R, L, R
7&8 Körper etwas nach links drehen und zurückshuffeln L, R, L

9-16 Jump Back Hold, Jump Back Hold, Toe Struts R and L

1, 2, 3, 4 mit beiden Füßen etwas zurückspringen, warten (2x)
5, 6, 7, 8 Rechte Fussspitze nach vorn, Gewicht auf RF, Linke Fussspitze nach vorn, Gewicht auf LF

17-24 wie Part B 1-8

25-32 wie Part B 9-16, aber bei 7,8 1/4-Drehung rechts