

Out & jump

Choreograaf : Rep Ghazali
Type dans : 4-wall line dance, phrased
Niveau : easy intermediate
Tellen : 2x 32
Tempo : 130 bpm
Muziek : *Jump into my bed*, Lou Bega
Bron : Jos Slijpen

Intro 32 tellen. Volgorde: A, A, A, B, A, A, A, B, A. A. A, B Note: deel B start steeds op 9 en eindigt op 12

DEEL A

RIGHT CHASSE, CROSS ROCK-RECOVER, LEFT CHASSE, CROSS, ¼ TURN RIGHT

- 1 RV stap rechts opzij
- & LV stap naast RV
- 2 RV stap rechts opzij
- 3 LV rock gekruist voor RV
- 4 RV gewicht terug op RV
- 5 LV stap links opzij
- & RV stap naast LV
- 6 LV stap links opzij
- 7 RV stap gekruist voor LV
- 8 LV draai ¼ rechtsom en stap achter 3

ROCK BACK-RECOVER, TRIPLE ½ TURN, ¼ TURN-TOGETHER, LEFT SHUFFLE FWD

- 1 RV rock achter
- 2 LV gewicht terug op LV
- 3&4 draai ½ linksom met R/L/R
- 5 LV draai ¼ linksom en stap links opzij
- 6 RV stap naast LV
- 7&8 shuffle naar voor met L/R/L 6

RIGHT ROCKING CHAIR, RIGHT SHUFFLE FWD, CROSS, ¼ TURN

- 1 RV rock voor
- 2 LV gewicht terug op LV
- 3 RV rock achter
- 4 LV gewicht terug op LV
- 5&6 shuffle naar voor R/L/R
- 7 LV stap gekruist voor RV
- 8 RV draai ¼ linksom en stap achter 3

SIDE-HOLD, AND-SIDE ROCK-RECOVER, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE ROCK- RECOVER WITH FLICK

- 1 LV stap (of stamp) links opzij
- 2 rust
- & RV stap naast LV
- 3 LV rock links opzij
- 4 RV gewicht terug op RV
- 5 LV stap gekruist achter RV
- & RV stap rechts opzij
- 6 LV stap gekruist voor RV
- 7 RV rock rechts opzij
- 8 LV gewicht terug op LV en kick met RV (laag) naar achter 3

DEEL B

OUT-HOLD, OUT-HOLD, RIGHT AND LEFT SHUFFLE BACK

- 1 RV stap diagonaal rechts voor
- 2 rust
- 3 LV stap diagonaal links voor
- 4 rust
- 5&6 draai lichaam naar rechts en shuffle achteruit met R/L/R
- 7&8 draai lichaam naar links en shuffle achteruit met L/R/L

JUMP BACK-HOLD, JUMP BACK-HOLD, RIGHT AND LEFT TOE STRUTS

- 1 spring met beide voeten naast elkaar iets achter
- 2 rust
- 3 spring met beide voeten naast elkaar iets achter
- 4 rust
- 5 RV tik teen voor
- 6 RV zet hak neer
- 7 LV tik teen voor
- 8 LV zet hak neer

OUT-HOLD, OUT-HOLD, RIGHT AND LEFT SHUFFLE BACK

- 1 RV stap diagonaal rechts voor
- 2 rust
- 3 LV stap diagonaal links voor
- 4 rust
- 5&6 draai lichaam naar rechts en shuffle achteruit met R/L/R
- 7&8 draai lichaam naar links en shuffle achteruit met L/R/L

JUMP BACK-HOLD, JUMP BACK-HOLD, TOE STRUT FWD, ¼ TURN TOE STRUT

- 1 spring met beide voeten naast elkaar iets achter
- 2 rust
- 3 spring met beide voeten naast elkaar iets achter
- 4 rust
- 5 RV tik teen voor
- 6 RV zet hak neer
- 7 LV draai ¼ draai rechtsom en tik teen achter
- 8 LV zet hak neer

BEGIN OPNIEUW

Veel plezier!