

Out & Jump

Choreograaf : Rep Ghazali

Soort dans : Phrased wall line dance

Niveau : intermediate

Tellen : Part A 32, Part B 32

Intro: 32 tellen

PART A:

R CHASSE, CROSS ROCK, L CHASSE, CROSS, 1/4 TURN R

01 RV stap opzij

& LV sluit

02 RV stap opzij

03 LV rock gekruist voor

04 RV gewicht terug

05 LV stap opzij

& RV sluit

06 LV stap opzij

07 RV kruis voor

08 LV 1/4 draai rechtsom, stap achter

ROCK BACK, TRIPLE 1/2 TURN L, 1/4 TURN, TOGETHER, L SHUFFLE FWD

09 RV rock achter

10 LV gewicht terug

11 RV 1/4 draai linksom, stap opzij

& LV sluit

12 RV 1/4 draai linksom, stap achter

13 LV 1/4 draai linksom, stap opzij

14 RV sluit

15 LV stap voor

& RV sluit

16 LV stap voor

R ROCKING CHAIR, R SHUFFLE FWD, CROSS, 1/4 TURN

17 RV rock voor

18 LV gewicht terug

19 RV rock achter

20 LV gewicht terug

21 RV stap voor

& LV sluit

22 RV stap voor

23 LV kruis voor

24 RV 1/4 draai linksom, stap achter

SIDE, HOLD, & SIDE ROCK, BEHIND SIDE CROSS, SIDE ROCK

25 LV stap opzij

26 rust

& RV sluit

27 LV rock opzij

28 RV gewicht terug

29 LV kruis achter

& RV stap opzij

30 LV kruis voor

31 RV rock opzij

32 LV gewicht terug

Home

Muziek : Jump Into My Bed

Artiest : Lou Bega

Tempo : 130 BPM

Sequence : A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, A, B

PART B: (elke keer start 9:00, einde 12:00)

OUT-HOLD, OUT-HOLD, R & L SHUFFLE BACK

01 RV stap voor en opzij (uit)

02 rust

03 LV stap voor en opzij (uit)

04 rust

05 RV stap schuin rechts achter

& LV sluit

06 RV stap schuin rechts achter

07 LV stap schuin links achter

& RV sluit

08 LV stap schuin links achter

JUMP BACK-HOLD, JUMP BACK-HOLD, FWD TOE STRUT R & L

09 spring beide voeten naar achter

10 rust

11 spring beide voeten naar achter

12 rust

13 RV tik teen voor

14 RV hak neer

15 LV tik teen voor

16 LV hak neer

OUT-HOLD, OUT-HOLD, R & L SHUFFLE BACK

17-24 Herhaal tel 1-8

JUMP BACK-HOLD, JUMP BACK-HOLD, FWD TOE STRUT, 1/4 TURN TOE STRUT

25-28 Herhaal tel 9-12

29 RV tik teen voor

30 RV hak neer

31 LV 1/4 draai rechtsom, tik teen achter

32 LV hak neer