

Out & Jump

(4 wall line dance phrased)

Choreograaf: Rep Ghazali (Juni 2010)

Tellen: Deel A 32 tellen Deel B 32 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Lou Bega- Jump into my bed (130 BPM)

Phrased, 4 Wall, Improver

Intro: 32 tellen Begin bij zang

Dansvolgorde: A,A,A,B,A,A,A,B,A,A,A,B

DEEL A : 32 tellen

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

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

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

- 1- 2 RV rock achter, rock terug op LV
- 3&4 Triple ½ draai linksom op de plaats met rechts,links,rechts
- 5- 6 ¼ draai linksom en LV stap links opzij, RV stap naast LV
- 7&8 LV shuffle naar voor (links,rechts,links)

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

- 1- 2 RV rock voor, rock terug op LV
- 3- 4 RV rock achter, rock terug op LV
- 5&6 RV shuffle naar voor (rechts,links,rechts)
- 7- 8 LV stap gekruist voor RV, ¼ draai linksom en RV stap achter

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

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

DEEL B: begint elke keer naar 9 uur en eindigt naar 12 uur

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

- 1- 2 RV stap rechts voor, rust
- 3- 4 LV stap links voor (schouderbreedte), rust
- 5&6 RV shuffle naar achter (rechts,links,rechts) draai hierbij je lichaam naar rechts
- 7&8 LV shuffle naar achter (links,rechts,links) draai hierbij je lichaam naar links

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

- 1- 2 LV en RV spring iets naar achter, rust
- 3- 4 LV en RV spring iets naar achter (gewicht op LV) , rust
(Optie voor tellen 1-4: RV stap achter, rust, LV stap achter, rust)
- 5- 8 RV stap op teen voor, zet hak neer, LV stap op teen voor, zet hak neer

17-24 HERHAAL TELLEN 1-8

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

- 1- 2 RV en LV spring iets naar achter, rust
- 3- 4 RV en LV spring iets naar achter (gewicht op LV) , rust
(Optie voor tellen 1-4: RV stap achter,rust, LV stap achter, rust)
- 5- 6 RV stap op teen voor, zet hak neer
- 7- 8 ¼ draai rechtsom en LV stap op teen achter, zet hak neer

HERHAAL ALLES