

OUT & JUMP



Description: Phrased 4 Wall Beginner-Intermediate Line Dance /32+32
Music: Jump Into My Bed by Lou Bega (bpm 130)
Choreographed by: Rep Ghazali (Juni 2010)
Phrased: AAA B AAA B AAA B

Part A:

CHASSE`R / CROSS ROCK / CHASSE`L / CROSS / ¼ TURN R

1&2 RF nach R setzen, LF an RF heransetzen, RF nach R setzen,
3,4 LF gekreuzt über RF setzen und belasten, Gewicht auf RF verlagern,
5&6 LF nach L setzen, RF an LF heransetzen, LF nach L setzen,
7,8 RF gekreuzt über RF absetzen, ¼ Drehung nach R ausführen und LF nach hinten setzen (3 Uhr),

ROCK BACK / SHUFFLE with ½ TURN L / ¼ TURN L / CLOSE / SHUFFLE FORWARD

1,2 RF nach hinten setzen und belasten, Gewicht auf LF verlagern,
3&4 ¼ Drehung nach L ausführen und RF nach R setzen, LF an RF heransetzen,
¼ Drehung nach L ausführen und RF nach hinten setzen (9 Uhr),
5,6 ¼ Drehung nach L ausführen und LF nach L setzen, RF an LF heransetzen,
7&8 LF nach vorne setzen, RF an LF heransetzen, LF nach vorne setzen,

ROCKING CHAIR / SHUFFLE FORWARD / CROSS / ¼ TURN L

1,2 RF nach vorne setzen und belasten, Gewicht auf LF verlagern,
3,4 RF nach hinten setzen und belasten, Gewicht auf LF verlagern,
5&6 RF nach vorne setzen, LF an RF heransetzen, RF nach vorne setzen,
7,8 LF gekreuzt über RF absetzen, ¼ Drehung nach L ausführen und RF nach hinten setzen (3 Uhr),

SIDE / HOLD & SIDE ROCK / BEHIND-SIDE-CROSS / SIDE ROCK & FLICK

1,2 LF nach L setzen, Position halten,
&3,4 RF an LF heransetzen, LF nach L setzen, Position halten,
5&6 LF gekreuzt hinter RF absetzen, RF nach R setzen, LF gekreuzt über RF absetzen,
7,8 RF nach R setzen und belasten, Gewicht auf LF verlagern und dabei RF hinter schnellen,

Part B:

OUT / HOLD / OUT / HOLD / SHUFFLE BACK R & L

1,2 RF diagonal nach vorne R setzen, Position halten,
3,4 LF diagonal nach vorne L setzen, Position halten (schulterbreit),
5&6 RF nach hinten setzen, LF an RF heransetzen, RF nach hinten setzen,
7&8 LF nach hinten setzen, RF an LF heransetzen, LF nach hinten setzen,

JUMP BACK / HOLD / JUMP BACK / HOLD / TOE STRUT FORWARD R & L

1,2 Sprung mit beiden Füßen nach hinten ausführen, Position halten,
3,4 Sprung mit beiden Füßen nach hinten ausführen, Position halten,
5,6 R Fußspitze nach vorne auftippen, RF absetzen,
7,8 L Fußspitze nach vorne auftippen, LF absetzen,

OUT / HOLD / OUT / HOLD / SHUFFLE BACK R & L

1,2 RF diagonal nach vorne R setzen, Position halten,
3,4 LF diagonal nach vorne L setzen, Position halten (schulterbreit),
5&6 RF nach hinten setzen, LF an RF heransetzen, RF nach hinten setzen,
7&8 LF nach hinten setzen, RF an LF heransetzen, LF nach hinten setzen,

JUMP BACK / HOLD / JUMP BACK / HOLD / TOE STRUT FORWARD R & L

1,2 Sprung mit beiden Füßen nach hinten ausführen, Position halten,
3,4 Sprung mit beiden Füßen nach hinten ausführen, Position halten,
5,6 R Fußspitze nach vorne auftippen, RF absetzen,
7,8 ¼ Drehung nach R ausführen und L Fußspitze nach hinten auftippen, LF absetzen (12 Uhr),

Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen.

www.buckower-linedancer.de

Print Layout Copyright 2011