

OUT & JUMP

- Choreographie: Rep Ghazali
Beschreibung: Phrased, 4 wall, beginner/intermediate line dance
Musik: **Jump Intro My Bed** von Lou Bega
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Takten mit dem Einsatz des Gesangs
Sequenz: AAA, B, AAA, B, AAA, B



Part/Teil A

Chassé r, rock across, chassé l, cross, ¼ turn r

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
3-4 Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
5&6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links
7-8 Rechten Fuß über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3 Uhr)

Rock back, shuffle turning ½ l, ¼ turn l, close, shuffle forward

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 Cha Cha auf der Stelle, dabei eine ½ Drehung links herum ausführen (r - l - r) (9 Uhr)
5-6 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen
7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

Rocking chair, shuffle forward, cross, ¼ turn l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3-4 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
5&6 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
7-8 Linken Fuß über rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (3 Uhr)

Side, hold & rock side, behind-side-cross, rock side/flick

- 1-2 Schritt nach links mit links - Halten
&3-4 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
5&6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
7-8 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß, rechten Fuß nach hinten schnellen

Part/Teil B

Out, hold, out, hold, shuffle back r + l

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Halten
3-4 Schritt nach schräg links vorn mit links (schulterbreit auseinander)- Halten
5&6 Schritt nach schräg rechts hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach schräg rechts hinten mit rechts
7&8 Schritt nach schräg links hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach schräg links hinten mit links

Jump back, hold 2x, toe strut forward r + l

- 1-2 Sprung nach hinten - Halten
- 3-4 Sprung nach hinten - Halten (Gewicht am Ende links)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
- 7-8 Schritt nach vorn mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Hacke absenken

Out, hold, out, hold, shuffle back r + l

- 1-8 Wie Schrittfolge 1 von Teil B

Jump back, hold 2x, toe strut forward, ¼ turn r & toe strut back

- 1-2 Sprung nach hinten - Halten
- 3-4 Sprung nach hinten - Halten (Gewicht am Ende links)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
- 7-8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links, nur die Fußspitze aufsetzen (12 Uhr) - Linke Hacke absenken

Wiederholung bis zum Ende

