

Choreographie:

Rep Ghazali

06/2010

Musik:

Jump Into My Bed -130 bpm-

Lou Bega

Intro: 32 Counts. Beginne beim Gesang

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

PART A 32 COUNT:

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

- 1 + 2 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- 3, 4 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 5 + 6 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
- 7, 8 RF vor dem LF kreuzen und ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück

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

- 1, 2 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF
- 3 + 4 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF)
- 5, 6 ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links und RF neben LF absetzen
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

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

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF
- 5 + 6 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 7, 8 LF vor dem RF kreuzen und ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück

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

- 1, 2 LF Schritt (stampfend) nach links und Halten
- + 3, 4 RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF
- 5 + 6 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen
- 7 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben)
- 8 Gewicht zurück auf LF & RF flach nach hinten lassen

PART B 32 COUNT (everytime start facing 9 o'clock wall and finishing facing 12 o'clock

OUT-HOLD, OUT-HOLD, RIGHT AND LEFT SHUFFLE BACK wall):

- 1, 2 RF Schritt nach rechts & leicht nach vorne und Halten
- 3, 4 LF kleiner Schritt nach links (Schulterweit auseinander) und Halten
- 5 + 6 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt zurück

Bei 5+6 den Körper nach schräg rechts und bei 7+8 nach schräg links drehen

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

- 1, 2 Mit beiden Füßen (zusammennehmend) nach hinten hüpfen und Halten
- 3, 4 Mit beiden Füßen nach hinten hüpfen und Halten (Gewicht LF)
- 5, 6 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen

Option

- 1, 2 RF Schritt zurück und Halten
- 3, 4 LF Schritt zurück und Halten

REPEAT COUNT 1-8

- 1 - 8 Wiederhole die 1. Sektion von Part B

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

- 1, 2 Mit beiden Füßen (zusammennehmend) nach hinten hüpfen und Halten
- 3, 4 Mit beiden Füßen nach hinten hüpfen und Halten (Gewicht LF)
- 5, 6 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 7, 8 ¼ Rechtsdrehung & linke Fußspitze hinten aufsetzen und linke Ferse absetzen

Option

- 1, 2 RF Schritt zurück und Halten
- 3, 4 LF Schritt zurück und Halten

O
u
t
&
J
u
m
p



www.linedance4everyone.de