

# Out & Jump

2x32 Counts

Choreograph: Rep Ghazali

Level: Intermediate

4 Wall / Phrased Linedance

Song: "Jump Into My Bed" by Lou Bega (130 BPM)

Sequence: AAABAAABAAB – Beginne mit dem Gesang!

## PartA

### 1 – 8 Chasse Rt. – Cross Rock – Recover – Chasse Lt. – Cross ¼ Turn Rt.

- 1 & Mit rechts einen Schritt nach rechts, mit links an rechts heran (&)
- 2 Mit rechts einen Schritt nach rechts
- 3 Mit links vor rechts kreuzen
- 4 Belastung zurück auf rechts
- 5 & Mit links einen Schritt nach links, mit rechts an links heran (&)
- 6 Mit links einen Schritt nach links
- 7 Mit rechts vor links kreuzen
- 8 ¼ Drehung nach rechts, dabei mit links einen Schritt zurück (3.00)

### 9 – 16 Rock Back – Recover – ½ Triple Turn – ¼ Turn – Together – Lt. Shuffle Fwd.

- 1 Mit rechts einen Schritt zurück
- 2 Belastung zurück auf links
- 3 & Mit rechts ¼ Drehung nach links (12.00), mit links an rechts heran (&)
- 4 Mit rechts ¼ Drehung nach links, dabei einen Schritt zurück (9.00)
- 5 ¼ Drehung nach links, dabei mit links einen Schritt nach links (6.00)
- 6 Mit rechts an links heran
- 7 & Mit links einen Schritt vor, mit rechts an links heran (&)
- 8 Mit links einen Schritt vor

### 17 – 24 Rt. Rocking Chair – Rt. Shuffle Fwd. – Cross ¼ Turn

- 1 Mit rechts einen Schritt vor
- 2 Belastung zurück auf links
- 3 Mit rechts einen Schritt zurück
- 4 Belastung zurück auf links
- 5 & Mit rechts einen Schritt vor, mit links an rechts heran (&)
- 6 Mit rechts einen Schritt vor
- 7 Mit links vor rechts kreuzen
- 8 ¼ Drehung nach links, dabei mit rechts einen Schritt zurück (3.00)

### 25 – 32 Side – Hold – Side Rock – Recover – Behind Side Cross – Side Rock - Recover

- 1 Mit links einen Schritt nach links
- 2 Hold
- & 3 Mit rechts an links heran (&), mit links einen Schritt nach links
- 4 Belastung zurück auf rechts
- 5 & Mit links hinter rechts kreuzen, mit rechts einen Schritt nach rechts (&)
- 6 Mit links vor rechts kreuzen
- 7 Mit rechts einen Schritt nach rechts
- 8 Belastung zurück auf links

## Part B

(Beginnt immer nach 9.00 Uhr und endet bei 12.00 Uhr)

### 1 – 8 Out – Hold – Out – Hold – Rt. & Lt. Shuffle Back

- 1 Mit rechts einen Schritt nach rechts vorn
- 2 Hold
- 3 Mit links einen Schritt nach links vorn (Schulterbreite)
- 4 Hold
- 5 & Mit rechts einen Schritt zurück, mit links an rechts heran (&)
- 6 Mit rechts einen Schritt zurück
- 7 & Mit links einen Schritt zurück, mit rechts an links heran (&)
- 8 Mit links einen Schritt zurück

### 9 – 16 Jump Back – Hold – Jump Back – Hold – Rt. & Lt. Toe Struts

- 1 Mit beiden Füßen einen kleinen Sprung zurück
- 2 Hold
- 3 Mit beiden Füßen einen kleinen Sprung zurück (Gewicht am Ende auf links)
- 4 Hold
- 5 Mit rechter Fußspitze vorne antippen
- 6 Rechten Fuß belasten
- 7 Mit linker Fußspitze vorne antippen
- 8 Linken Fuß belasten

### 17 – 24 Out – Hold – Out – Hold – Rt. & Lt. Shuffle Back

- 1 Mit rechts einen Schritt nach rechts vorn
- 2 Hold
- 3 Mit links einen Schritt nach links vorn (Schulterbreite)
- 4 Hold
- 5 & Mit rechts einen Schritt zurück, mit links an rechts heran (&)
- 6 Mit rechts einen Schritt zurück
- 7 & Mit links einen Schritt zurück, mit rechts an links heran (&)
- 8 Mit links einen Schritt zurück

### 25 – 32 Jump Back – Hold – Jump Back – Hold – Toe Strut Fwd. – ¼ Turn Toe Strut

- 1 Mit beiden Füßen einen kleinen Sprung zurück
- 2 Hold
- 3 Mit beiden Füßen einen kleinen Sprung zurück (Gewicht am Ende auf links)
- 4 Hold
- 5 Mit rechter Fußspitze vorne antippen
- 6 Rechten Fuß belasten
- 7 ¼ Drehung nach rechts, dabei linke Fußspitze hinten antippen (12.00)
- 8 Linken Fuß belasten

**Der Tanz ist zu Ende und beginnt wieder von vorne. Viel Spaß! ☺**