

# Pump It Up

32 Counts 4 Wall Linedance

Pump Up The Jam by Technotronic

## 1 – 8 Toe Strut – ½ Turn – Step

mit rechter Fußspitze vorne auftippen, dabei die Hüfte nach vorne schieben  
rechten Fuß belasten  
mit linker Fußspitze vorne auftippen, dabei die Hüfte nach vorne schieben  
linken Fuß belasten  
mit rechts einen kleinen Schritt vor  
½ Turn links, dabei links belasten (6.00)  
mit rechts einen kleinen Schritt vor, dabei linken Arm strecken und rechten Arm vor der Brust anwinkeln  
mit links einen kleinen Schritt vor, dabei rechten Arm strecken und linken Arm vor der Brust anwinkeln

## 9 – 16 Toe Strut – ½ Turn – ¼ Turn

mit rechter Fußspitze vorne auftippen, dabei die Hüfte nach vorne schieben  
rechten Fuß belasten  
mit linker Fußspitze vorne auftippen, dabei die Hüfte nach vorne schieben  
linken Fuß belasten  
mit rechts einen kleinen Schritt vor  
½ Turn links, dabei links belasten (12.00)  
mit rechts einen kleinen Schritt vor  
¼ Turn links, dabei links belasten (9.00)

## 17 – 24 Knees In – Sailor Step – Touch

beide Knie nach innen drehen, dabei mit der rechten Hand über den Kopf nach innen winken  
beide Knie nach aussen drehen, dabei mit der rechten Hand über den Kopf nach aussen winken (&)  
beide Knie nach innen drehen, dabei mit der rechten Hand über den Kopf nach innen winken (links belasten)  
mit rechts hinter links kreuzen, mit links an rechts heran (&)  
mit rechts einen kleinen Schritt vor  
mit links hinter rechts kreuzen, mit rechts an links heran (&)  
mit links einen kleinen Schritt vor  
mit rechter Fußspitze vorne auftippen  
mit rechter Fußspitze rechts auftippen

## 25 – 32 ½ Coaster Turn – Mambo Step – Mambo Touch – ½ Turn

mit rechts hinter links kreuzen, dabei ½ Turn rechts, mit links an rechts heran (&) (3.00)  
mit rechts einen kleinen Schritt vor  
mit links einen kleinen Schritt nach links, mit rechts einen kleinen Schritt nach rechts (&)  
mit links an rechts heran  
mit rechts einen kleinen Schritt nach rechts, mit links einen kleinen Schritt nach links (&)  
mit rechts neben links auftippen  
mit rechts einen kleinen Schritt vor  
½ Turn links, dabei links belasten  
(Bei den Mambos mit links bzw. rechts „Mücken verscheuchen“)