

# Out & Jump

Choreografie: Rep Ghazali

---

Beschreibung: Phrased, 4 wall, beginner/intermediate linedance  
Musik: **Jump into my Bed** – 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:**

**Chasse R, Cross Rock, Chasse L, Cross-¼ turn R**

- 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, Triple ½ turn L, ¼ turn together, Shuffle fwd L**

- 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

**Rock Step R, Rock back R, Shuffle fwd R, Cross-¼ turn L**

- 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, + Side Rock L, Behind-Side-Cross L, Side Rock flick**

- 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 startet immer auf 09.00 Uhr und endet auf 12.00 Uhr**

**Out-Hold, Out-Hold, Shuffle back R-L**

- 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

**Jump back-Hold, Jump back-Hold, Toe Strut R-L**

- 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

#### **REPEAT COUNT 1-8**

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

#### **Jump back-Hold, Jump back-Hold, Toe Strut R, ¼ Toe Strut L**

- 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

#### **Der Tanz beginnt von vorne**



**Dizzy DANCERS**  
**www.line dance4ever.de**