

# OUT & JUMP

Beschrijving: ABC dance

Nivo: intermediate

Dansnummer: 398

Muziek: "Jump into my bed", Lou Bega

Choreografie: Rep Ghazalli

Intro: 32 tellen, volgorde A,A,A,B,A,A,A,B,A,A,A,B

## Part A:

### Chasse, cross rock, chasse, cross, ¼ turn

- 1 RV stap opzij  
en LV sluit
- 2 RV stap opzij
- 3 LV rock gekruist voor
- 4 RV gewicht terug
  
- 5 LV stap opzij  
en RV sluit
- 6 LV stap opzij
- 7 RV kruis over
- 8 LV draai ¼ rechtsom, stap achter

### Rock back, ½ shuffle turn, ¼ turn, together, shuffle fwd

- 9 RV rock achter
- 10 LV gewicht terug
- 11 en 12 R,L,R shuffle ½ draai linksom
  
- 13 LV draai ¼ linksom, stap opzij
- 14 RV sluit
- 15 en 16 L,R,L shuffle voor

### Rocking chair, shuffle fwd, cross, ¼ turn

- 17 RV rock voor
- 18 LV gewicht terug
- 19 RV rock achter
- 20 LV gewicht terug
  
- 21 en 22 R,L,R shuffle voor
- 23 LV kruis over
- 24 RV draai ¼ linksom, stap achter

### Side, hold, & side rock, behind- side- cross, side rock

- 25 LV stap opzij
- 26 rust  
en RV sluit
- 27 LV rock opzij
- 28 RV gewicht terug
  
- 29 LV kruis achter  
en RV stap opzij
- 30 LV kruis over
- 31 RV rock opzij
- 32 LV gewicht terug

## Part B: (elke keer start 9:00, einde 12:00)

### Out- hold- out- hold, shuffle back r,l,

- 1 RV stap voor en opzij (uit)
- 2 rust
- 3 LV stap voor en opzij (uit)
- 4 rust
  
- 5 en 6 R,L,R shuffle achter
- 7 en 8 L,R,L shuffle achter

### Jump back- hold 2x, toe strut fwd r,l,

- 9 RV+LV spring naar achter
- 10 rust
- 11 RV+LV spring naar achter
- 12 rust
  
- 13 RV tik tenen voor
- 14 RV zet hak neer
- 15 LV tik tenen voor
- 16 LV zet hak neer

### Out- hold- out- hold, shuffle back r,l,

- 17 RV stap voor en opzij (uit)
- 18 rust
- 19 LV stap voor en opzij (uit)
- 20 rust
  
- 21 en 22 R,L,R shuffle achter
- 23 en 24 L,R,L shuffle achter

### Jump back- hold 2x, toe strut fwd- toe strut ¼ turn

- 25 RV+LV spring naar achter
- 26 rust
- 27 RV+LV spring naar achter
- 28 rust
  
- 29 RV tik tenen voor
- 30 RV zet hak neer
- 31 LV draai ¼ rechtsom, tik tenen achter
- 32 LV zet hak neer

begin opnieuw

