

OUT & JUMP

Dansnr.: 470

4-Wall linedance

Muziek : Jump Into My Bed – Lou Bega
CD : Free Again
Tempo : 130 bpm
Tellen : 2x 32
Choreografie : Rep Ghazali (UK)
Vertaling : Jos Slijpen
Niveau : Easy Intermediate

Intro: 32 tellen **Volgorde: A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, A, B**

DEEL A

RIGHT CHASSE, CROSS ROCK-RECOVER, LEFT CHASSE,
CROSS-1/4 TURN RIGHT

- 1 RV stap opzij
- & LV stap naast RV
- 2 RV stap opzij
- 3 LV rock gekruist over RV
- 4 Breng gewicht terug op RV
- 5 LV stap opzij
- & RV stap naast LV
- 6 LV stap opzij
- 7 RV kruis over LV
- 8 1/4 draai rechtsom en stap LV achter [3]

ROCK BACK-RECOVER, TRIPLE 1/2 TURN, 1/4 TURN-
TOGETHER, LEFT SHUFFLE FWD

- 1 RV rock achter
- 2 Breng gewicht terug op LV
- 3&4 Maak op de plaats 1/2 draai linksom met R/L/R
- 5 1/4 draai linksom en stap LV opzij
- 6 RV stap naast LV
- 7&8 Shuffle naar voor met L/R/L [6]

RIGHT ROCKING CHAIR, RIGHT SHUFFLE FWD, CROSS-
1/4 TURN

- 1 RV rock voor
- 2 Breng gewicht terug op LV
- 3 RV rock achter
- 4 Breng gewicht terug op LV
- 5&6 Shuffle naar voor met R/L/R
- 7 LV kruis over RV
- 8 1/4 draai linksom en stap RV achter [3]

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

- 1 LV stap (of stamp) links opzij
- 2 Rust
- & RV stap naast LV
- 3 LV rock opzij
- 4 Breng gewicht terug op RV
- 5 LV kruis achter RV
- & RV stap opzij
- 6 LV kruis over RV
- 7 RV rock opzij
- 8 Breng gewicht terug op LV en kick gelijktijdig (laag)
met RV naar achter [3]

DEEL B

OUT-HOLD, OUT-HOLD, RIGHT AND LEFT SHUFFLE
BACK

- 1 RV stap voor en naar opzij
- 2 Rust
- 3 LV stap voor en opzij
- 4 Rust
- 5&6 Draai lichaam naar rechts en shuffle achteruit met
R/L/R
- 7&8 Draai lichaam naar links en shuffle achteruit met L/R/L

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

- 1 Spring met beide voeten naast elkaar iets achter
- 2 Rust
- 3 Spring met beide voeten iets achter (gew. op LV)
- 4 Rust
- Optie: Stap achter-Rust-Stap achter-Rust*
- 5 RV tik teen voor
- 6 RV zet hak neer
- 7 LV tik teen voor
- 8 LV zet hak neer

OUT-HOLD, OUT-HOLD, RIGHT AND LEFT SHUFFLE
BACK

- 1 RV stap voor en naar opzij
- 2 Rust
- 3 LV stap voor en opzij
- 4 Rust
- 5&6 Draai lichaam naar rechts en shuffle achteruit met
R/L/R
- 7&8 Draai lichaam naar links en shuffle achteruit met L/R/L

JUMP BACK-HOLD, JUMP BACK-HOLD, FWD TOE
STRUT, 1/4 TURN TOE STRUT

- 1 Spring met beide voeten naast elkaar iets achter
- 2 Rust
- 3 Spring met beide voeten iets achter (gew. op LV)
- 4 Rust
- Optie: Stap achter-Rust-Stap achter-Rust*
- 5 RV tik teen voor
- 6 RV zet hak neer
- 7 1/4 draai rechtsom en tik teen LV achter
- 8 LV zet hak neer

**Note: Deel B start iedere keer op 09.00 uur en eindigt op
12.00 uur**