



Rhein Valley Line Dance Out & Jump

Line Dance, Phrasiert, 4 Wände

Schwierigkeitsgrad: Einfach/Mittel

Choreographie: Rep Ghazali

Musik: Jump Into My Bed by Lou Bega

Abfolge: A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, A, B

Uebersetzung: Elisabeth Elkuch-Heid

A:

1-8 R Chase, Cross Rock, Recover, L Chase, Cross-Turn ¼ Right

1&2 RF Schritt nach re, LF neben RF stellen, RF Schritt nach re

3,4 LF kreuzt vorne RF, Gew. auf RF

5&6 LF Schritt nach li, RF neben LF stellen, LF Schritt nach li

7,8 RF kreuzt vorne LF, ¼-Rechtsdrehung mit LF Schritt zurück (3:00)

9-16 Rock Back-Recover, Triple ½ Turn, ¼ Turn-Together, L Shuffle Fwd

1,2 RF Schritt zurück, Gew. wieder auf LF

3&4 ½-Linksdrehung mit Schritten am Platz: RF-LF-RF (9:00)

5,6 ¼-Linksdrehung mit LF Schritt nach li, RF neben LF stellen (6:00)

7&8 LF Schritt nach vorn, RF schliesst auf, LF Schritt nach vorn

17-24 R Rocking Chair, R Shuffle Fwd, Cross-1/4 Turn

1-4 RF Schritt nach vorn, Gew. auf LF, RF Schritt zurück, Gew. auf LF

5&6 RF Schritt nach vorn, LF schliesst auf, RF Schritt nach vorn

7,8 LF kreuzt vorne RF, ¼-Linksdrehung mit RF Schritt zurück (3:00)

25-32 Side-Hold, And-Side Rock-Recover, Behind-Side-Cross, Side Rock-Recover

1,2 LF Schritt nach li (oder nach li aufstampfen), warten

&3,4 RF neben LF stellen, LF Schritt nach li, Gewicht auf RF

5&6 LF kreuzt hinten RF, RF Schritt nach re, LF kreuzt vorne RF

7,8 RF Schritt nach re, Gew. auf LF und tiefer flic re zurück (3:00) (reFerse nach oben)

B: Jedes Mal, Beginn bei 9 Uhr, endet bei 12.00

1-8 Out-Hold, Out-Hold, R-L Shuffle Back

1-4 RF Schritt nach re, warten, LF Schritt nach li, warten

5&6 RF Schritt zurück, LF neben RF stellen, RF Schritt zurück

7&8 LF Schritt zurück, RF neben LF stellen, LF Schritt zurück

9-16 Jump Back-Hold, Jump Back-Hold, R-L Toe Struts

1,2 mit beiden Beinen zurück hüpfen, warten

3,4 mit beiden Beinen zurück hüpfen, warten

5,6 ReFussspitze nach vorn berühren, FeFerse senken

7&8 LiFussspitze nach vorn berühren, LiFerse senken

17-24 wie 1-8

25-32 Jump Back-Hold, Jump Back-Hold, Fwd Toe Strut, ¼ Turn Toe Strut

1,2 mit beiden Beinen zurück hüpfen, warten

3,4 mit beiden Beinen zurück hüpfen (Gew. LF), warten

5,6 ReFussspitze nach vorn berühren, ReFerse senken

7,8 ¼-Rechtsdrehung mit LiFussspitze nach hinten berühren, LiFerse senken

Der Tanz beginnt wieder von vorne.

www.rheinvalley.li