



OUT & JUMP

Chorégraphe :	Rep Ghazali
Description :	Danse en ligne, 4 murs
Niveau :	Novices
Musique :	“Jump into my bed” de Lou Bega
Départ :	Sur les paroles, 32 comptes
Particularité :	Phrasé A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, A, B

PART A

1-8 RIGHT CHASSE, CROSS ROCK-RECOVER, LEFT CHASSE, CROSS-TURN ¼ RIGHT

- 1&2 Pas chassés à droite (DGD)
- 3-4 Rock croisé PG devant PD, Revenir PDC sur PD
- 5&6 Pas chassés à gauche (GDG)
- 7-8 Croiser PD devant PG, ¼ de tour à droite PG en arrière (3h)

9-16 ROCK BACK-RECOVER, TRIPLE ½ TURN, ¼ TURN-TOGETHER, LEFT SHUFFLE FORWARD

- 1-2 Rock arrière PD, Revenir PDC sur PG
- 3&4 Triple step ½ tour à gauche (DGD sur place) (9h)
- 5-6 ¼ de tour à gauche PG à gauche, Joindre PD au PG (6h)
- 7&8 Shuffle avant (GDG)

17-24 RIGHT ROCKING CHAIR, RIGHT SHUFFLE FORWARD, CROSS-¼ TURN

- 1-2 Rock avant PD, Revenir PDC sur PG
- 3-4 Rock arrière PD, Revenir PDC sur PG
- 5&6 Shuffle avant (DGD)
- 7-8 Croisé PG devant PD, ¼ de tour à gauche PD en arrière (3h)

25-32 SIDE-HOLD, AND-SIDE ROCK-RECOVER, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE ROCK-RECOVER

- 1-2 Stomp PG à gauche, Hold
- &3-4 Joindre PD au PG, Rock PG à gauche, Revenir PDC sur PD
- 5&6 Croiser PG derrière PD, PD à droite, Croiser PG devant PD
- 7-8 Rock PD à droite, Revenir PDC sur PG avec un flick arrière PD (3h)

PART B *Partie à faire chaque fois que vous commencer le mur de 9h et se termine à 12h*

1-8 OUT-HOLD, OUT-HOLD, RIGHT AND LEFT SHUFFLE BACK

- 1-2 PD en diagonale avant droite, Hold
- 3-4 PG en avant à gauche (hauteur des épaules), Hold
- 5&6 Orienter votre corps en diagonale droite en faisant un shuffle arrière (DGD)
- 7&8 Oreinter votre corps en diagonale gauche en faisant un shuffle arrière (GDG)

9-16 JUMP BACK-HOLD, JUMP BACK-HOLD, RIGHT AND LEFT TOE STRUTS

- 1-2 Les deux pieds joints faire un petit saut en arrière, Hold
- 3-4 Les deux pieds joints faire un petit saut en arrière (PDC sur PG), Hold

Option : sur les comptes 1 à 4 : PD en arrière, Hold, PG en arrière, Hold

- 5-6 Pointer PD devant, Poser le talon sur le sol
- 7-8 Pointer PG devant, Poser le talon sur le sol

17-24 Recommencer les comptes 1 à 8

25-32 JUMP BACK-HOLD, JUMP BACK-HOLD, FORWARD TOE STRUT, ¼ TURN TOE STRUT

- 1-2 Les deux pieds joints faire un petit saut en arrière, Hold
- 3-4 Les deux pieds joints faire un petit saut en arrière (PDC sur PG), Hold

Option : sur les comptes 1 à 4 : PD en arrière, Hold, PG en arrière, Hold

- 5-6 Pointer PD devant, Poser le talon sur le sol
- 7-8 ¼ de tour à droite en pointant PG en arrière, Poser le talon sur le sol

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; Hold = temps mort ; Shuffle = pas chassés en avant ou en arrière ; Stomp = taper le pied sur le sol ; Flick = coup de pied vers l'arrière

Traduit par Sophie