

# Out & Jump

Description: Phrased / 4 Wall  
Level: Beginner / Intermediate line dance  
Musik: Jump Into My Bed von Lou Bega  
Choreographie: Rep Ghazali

**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 32 Takten mit dem Einsatz des Gesangs

**Sequenz:** AAA, B, AAA, B, AAA, B

## Part/Teil A

### Chassé r, cross rock, chassé l, cross, ¼ turn r

1&2 Schritt nach R mit RF - LF an RF heransetzen und Schritt nach R mit RF  
3-4 LF über RF kreuzen, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF  
5&6 Schritt nach L mit LF - RF an LF heransetzen und Schritt nach L mit LF  
7-8 RF über LF kreuzen - ¼ Drehung R herum und Schritt nach hinten mit LF (3 Uhr)

### Rock back, shuffle turning ½ l, ¼ turn l, close, shuffle forward

1-2 Schritt nach hinten mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF  
3&4 Cha Cha auf der Stelle, dabei eine ½ Drehung L herum ausführen (r - l - r) (9 Uhr)  
5-6 ¼ Drehung L herum und Schritt nach L mit LF (6 Uhr) - RF an LF heransetzen  
7&8 Schritt vor mit LF - RF an LF heransetzen und Schritt vor mit LF

### Rocking chair, shuffle forward, cross, ¼ turn l

1-2 Schritt vor mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF  
3-4 Schritt nach hinten mit R, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF  
5&6 Schritt vor mit RF - LF an RF heransetzen und Schritt vor mit RF  
7-8 LF über RF kreuzen - ¼ Drehung L herum und Schritt nach hinten mit RF (3 Uhr)

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

1-2 Schritt nach L mit LF - Halten  
&3-4 RF an LF heransetzen und Schritt nach L mit LF, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF  
5&6 LF hinter RF kreuzen - Schritt nach R mit RF und LF über RF kreuzen  
7-8 Schritt nach R mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF, LF nach hinten schnellen

## Part/Teil B

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

1-2 Schritt nach schräg R vorn mit RF - Halten  
3-4 Schritt nach schräg L vorn mit LF (schulterbreit auseinander)- Halten  
5&6 Schritt nach schräg R hinten mit RF - LF an RF heransetzen und Schritt nach schräg R hinten mit RF  
7&8 Schritt nach schräg L hinten mit LF - RF an LF heransetzen und Schritt nach schräg L hinten mit LF

### Jump back, hold 2x, toe strut forward r + l

1-2 Sprung nach hinten - Halten  
3-4 Sprung nach hinten - Halten (Gewicht am Ende LF)  
5-6 Schritt vor mit RF, nur die Fußspitze aufsetzen - R Hacke absenken  
7-8 Schritt vor mit LF, nur die Fußspitze aufsetzen - L Hacke absenken

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

1-8 Wie Schrittfolge 1 von Teil B

### Jump back, hold 2x, toe strut forward, ¼ turn r & toe strut back

1-2 Sprung nach hinten - Halten  
3-4 Sprung nach hinten - Halten (Gewicht am Ende links)  
5-6 Schritt vor mit RF, nur die Fußspitze aufsetzen - R Hacke absenken  
7-8 ¼ Drehung R herum und Schritt nach hinten mit LF, nur die Fußspitze aufsetzen (12 Uhr) - L Hacke absenken

**Tanz beginnt von vorn und lächeln!!!!**