

Out & Jump

Rep Ghazali, Scotland (2010)

Danse en ligne Débutant-Intermédiaire Phrasée 4 murs

Musique : **Jump Into My Bed / Lou Bega** 130 BPM

Intro de 32 comptes, départ sur les paroles

Sequence: A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, A, B

Countrydansemag.com

Traduction Robert Martineau, ajouté sur le site le 14 juillet 2010

Partie A

- 1-8 Chasse To Right, Cross Rock Step, Chasse To Left, Cross, 1/4 Turn,**
1&2 Chassé PD, PG, PD, de côté, vers la droite
3-4 Rock du PG croisé devant le PD - Retour sur le PD
5&6 Chassé PG, PD, PG, de côté, vers la gauche
7-8 Croiser le PD devant le PG - 1/4 de tour à droite et PG derrière 03:00
- 9-16 Back Rock Step, Triple 1/2 Turn, 1/4 Turn, Together, Shuffle Fwd,**
1-2 Rock du PD derrière - Retour sur le PG
3&4 Triple Step PD, PG, PD, 1/2 tour à gauche sur place 09:00
5-6 1/4 de tour à gauche et PG à gauche - PD à côté du PG 06:00
7&8 Shuffle PG, PD, PG, en avançant
- 17-24 Rocking Chair, Shuffle Fwd, Cross, 1/4 Turn,**
1-2 Rock du PD devant - Retour sur le PG
3-4 Rock du PD derrière - Retour sur le PG
5&6 Shuffle PD, PG, PD, en avançant
7-8 Croiser le PG devant le PD - 1/4 de tour à gauche et PD derrière 03:00
- 25-32 Side, Hold, Together, Side Rock Step, Behind, Side, Cross, Side Rock Step.**
1-2 PG à gauche - Pause
3&4 PD à côté du PG - Rock du PG à gauche - Retour sur le PD
5&6 Croiser le PG derrière le PD - PD à droite - Croiser le PG devant le PD
7 Rock du PD à droite
8 Retour sur le PG, kick du PD vers l'arrière en pliant le genou D 03:00

Partie B

Note À chaque fois, débute sur le mur de 09:00 heures et se termine sur le mur de 12:00 heures

- 1-8 Out, Hold, Out, Hold, Shuffle Back, Shuffle Back,**
1-2 PD devant à l'extérieur - Pause
3-4 PG devant à l'extérieur - Pause *largeur des épaules*
5&6 Shuffle PD, PG, PD, en reculant en diagonale à droite
7&8 Shuffle PG, PD, PG, en reculant en diagonale à gauche
- 9-16 Jump Back, Hold, Jump Back, Hold, Toe Strut, Toe Strut,**
1-2 Saut arrière sur les 2 pieds - Pause
3-4 Saut arrière sur les 2 pieds - Pause *poids sur le PG*
Option Sur les comptes 1 à 4, PD derrière - Pause - PG derrière - Pause
5-6 Plante du PD devant - Déposer le talon du PD
7-8 Plante du PG devant - Déposer le talon du PG
- 17-24 Out, Hold, Out, Hold, Shuffle Back, Shuffle Back,**
1-2 PD devant à l'extérieur - Pause
3-4 PG devant à l'extérieur - Pause *largeur des épaules*
5&6 Shuffle PD, PG, PD, en reculant en diagonale à droite
7&8 Shuffle PG, PD, PG, en reculant en diagonale à gauche
- 25-32 Jump Back, Hold, Jump Back, Hold, Toe Strut, 1/4 Turn And Toe Strut.**
1-2 Saut arrière sur les 2 pieds - Pause
3-4 Saut arrière sur les 2 pieds - Pause *poids sur le PG*
Option Sur les comptes 1 à 4, PD derrière - Pause - PG derrière - Pause
5-6 Plante du PD devant - Déposer le talon du PD
7-8 1/4 de tour à droite et plante du PG derrière - Déposer le talon du PG