

Pump It Up

Choreograaf : Raymond Sarlemijn
Soort Dans : 4 wall line dance
Niveau : Newcomer
Tellen : 32
Info : 124 Bpm - Funky
Muziek : "Pump Up The Jam" by Technotronic
Bron :

Toe Strut, Toe Strut, Step, ½ Turn, Step, Step

1 RV stap voor op teen en bump
R heup voor
2 RV zet hak neer
3 LV stap voor op teen en bump
L heup voor
4 LV zet hak neer
5 RV stap voor
6 R+L ½ draai linksom
7 RV stap iets rechts opzij, L arm recht
vooruit, R arm gebogen voor de
borst
8 LV stap iets links opzij, R arm recht
vooruit, L arm gebogen voor de
borst

Toe Strut, Toe Strut, Step, ½ Turn, Step, ¼ Turn

1 RV stap voor op teen en bump
R heup voor
2 RV zet hak neer
3 LV stap voor op teen en bump
L heup voor
4 LV zet hak neer
5 RV stap voor
6 R+L ½ draai linksom
7 RV stap voor
8 R+L ¼ draai linksom [9]

Knees In & In, Sailor Step, Sailor Step, Touch, Touch

1 R+L knieën naar binnen, zwaai
R hand over hoofd naar links
& R+L knieën naar voor, zwaai R hand
over hoofd naar rechts
2 R+L knieën naar binnen, zwaai
R hand over hoofd naar links
(gewicht LV)
3 RV kruis achter LV
& LV stap links opzij
4 RV stap rechts opzij en iets voor
5 LV kruis achter RV
& RV stap rechts opzij
6 LV stap links opzij en iets voor
7 RV tik teen voor
8 RV tik teen rechts opzij

½ Turn Coaster Step, Rock, Step, Rock, Step, Step, ½ Turn

1 RV ½ rechtsom, stap achter [3]
& LV stap naast RV
2 RV stap voor
3 LV rock links opzij, zwaai L arm
omhoog tot voor de borst
& RV gewicht terug
4 LV stap naast RV, zwaai L arm links
omlaag
5 RV rock rechts opzij, zwaai R arm
omhoog tot voor de borst
& LV gewicht terug
6 RV tik naast LV, zwaai R arm rechts
omlaag
7 RV stap voor
8 R+L ½ draai linksom [9]

Begin opnieuw