

# Pump It Up

**Choreographer:** Raymond Sarlemijn

**Description:** 32 Count, 4 Wall Funky

**Music:** Pump up the Jam by Technotronic (BPM 124)

## **TOE STRUT, TOE STRUT, STEP, ½ TURN, STEP, STEP**

- 1, 2 RF Ballen vorn aufsetzen (mit der rechten Hüfte vor wippen), RF Gewicht draufsetzen
- 3, 4 LF Ballen vorn aufsetzen (mit der linken Hüfte vor wippen), LF Gewicht draufsetzen
- 5, 6 RF Schritt vor, ½ Drehung links auf beiden Ballen und LF belasten
- 7, 8 RF Schritt rechts seitlich vor (dabei den linken Arm vor strecken und den rechten Arm gebeugt vor die Brust halten), LF Schritt links seitlich vor (dabei den rechten Arm vor strecken und den linken Arm gebeugt vor die Brust halten)

## **TOE STRUT, TOE STRUT, STEP, ½ TURN, STEP, ¼ TURN**

- 1, 2 RF Ballen vorn aufsetzen (mit der rechten Hüfte vor wippen), RF Gewicht draufsetzen
- 3, 4 LF Ballen vorn aufsetzen (mit der linken Hüfte vor wippen), LF Gewicht draufsetzen
- 5, 6 RF Schritt vor, ½ Drehung links auf beiden Ballen und LF belasten
- 7, 8 RF Schritt vor, ¼ Drehung links auf beiden Ballen und LF belasten (Gewicht am Ende auf beiden Beinen)

## **KNEES IN & IN, SAILOR STEP, SAILOR STEP, TOUCH, TOUCH**

- 1 Beide Knie nach innen drehen (dabei den rechten Arm hochführen und mit der Hand nach links winken)
- & Beide Knie nach vorn richten (dabei mit dem gestreckten Arm die Hand wieder gerade richten)
- 2 Beide Knie nach innen drehen (dabei den rechten Arm hochführen und mit der Hand nach links winken und mit dem Gewicht am Ende auf LF)
- 3&4 RF hinterkreuzt LF, LF Schritt links seit, RF Schritt rechts seit
- 5&6 LF hinterkreuzt RF, RF Schritt rechts seit, LF Schritt links seit
- 7, 8 RF Tipp rechts vor, RF Tipp rechts seit

## **½ TURN COASTER STEP, ROCK, STEP, ROCK, STEP, STEP, ½ TURN**

- 1&2 ½ Drehung rechts RF Schritt zurück, LF Schritt zu RF, RF Schritt vor
- 3 LF Schritt links seit (dabei den linken Arm gebeugt vor die Brust führen) und Gewicht zurück auf RF
- 4 LF Schritt zu RF (dabei den linken Arm wieder senken)
- 5 RF Schritt rechts seit (dabei den rechten Arm gebeugt vor die Brust führen) und Gewicht zurück auf LF
- 6 RF Schritt zu LF (dabei den rechten Arm wieder senken)
- 7, 8 RF Schritt vor, ½ Drehung links LF Schritt vor

**Wiederholen!**

*Line Dance Company Klagenfurt*