



Trix & Harry-Gion Flepp

Pump It Up

Line Dance, 32 Counts, 4 Walls

Chorégraphe: Raymond Sarlemijn
Musique : Pump Up The Jam
CD :

Niveau :
Artiste :
BPM :

Débutants
Technotronic
124

TOE STRUT, TOE STRUT, STEP, ½ TURN L, STEP, STEP

1,2 Toucher pointe PD en avant et bouger hanche D en avant, baisser PD
3,4 Toucher pointe PG en avant et bouger hanche G en avant, baisser PG
5,6 PD pas en avant, ½ tour à G (06h00)
7 PD petit pas à D et bras G pointé en avant bras D plié devant la poitrine
8 PG petit pas à G et bras D pointé en avant bras G plié devant la poitrine

TOE STRUT, TOE STRUT, STEP, ½ TURN L, STEP, ¼ TURN L

1,2 Toucher pointe PD en avant et bouger hanche D en avant, baisser PD
3,4 Toucher pointe PG en avant et bouger hanche G en avant, baisser PG
5,6 PD pas en avant, ½ tour à G (12h00)
7,8 PD pas en avant, ¼ tour à G (09h00)

KNEES IN & IN, SAILOR STEP, SAILOR STEP, TOUCH, TOUCH

1 Tourner les genoux vers l'intérieur et faites un geste de la main D au dessus de la tête vers la G
& Tourner les genoux en avant et faites un geste de la main D au dessus de la tête vers la D
2 Tourner les genoux vers l'intérieur et faites un geste de la main D au dessus de la tête vers la G (poids sur PG)
3&4 Croiser PD derrière PG, PG pas à G, PD petit pas en avant à D
5&6 Croiser PG derrière PD, PD pas à D, PG petit pas en avant à G
7,8 Toucher pointe PD en avant, toucher pointe PD à D

½ TURN R COASTER STEP, ROCK, RECOVER, STEP, ROCK, RECOVER, STEP, STEP, ½ TURN L

1&2 ½ tour à D et PD pas en arrière (03h00), mettre PG à côté PD, PD pas en avant
3 PG pas à G et balancer bras G devant la poitrine, remettre poids sur PD
4 Mettre PG à côté PD et laisser tomber bras G
5& PD pas à D et balancer bras D devant la poitrine, remettre poids sur PG
6 Toucher PD à côté PG et laisser tomber bras D
7,8 PD pas en avant, ½ tour à G (09h00)

START AGAIN AND SMILE !