



# Pump It Up

Schwierigkeitsgrad: leicht, 32 counts, 4 wall, beginner  
Musikvorschlag: Pump up the Jam - Technotronic

## Zählzeit/Takt

### Hip bump, together r+l, step, pivot $\frac{1}{2}$ l, step, step

- 1-2 Rechte Spitze vorne auftippen (Hüfte mit schwingen), Ferse abstellen
- 3-4 Linke Spitze vorne auftippen (Hüfte mit schwingen), Ferse abstellen
- 5-6 Mit Rechts Schritt nach vor,  $\frac{1}{2}$  Linksdrehung Gewicht auf Links
- 7-8 Mit Rechts einen kleinen stampfenden Schritt nach vor, Links neben rechts stampfen

### Hip bump, together r+l, step, pivot $\frac{1}{2}$ l, step, pivot $\frac{1}{4}$ l

- 1-2 Rechte Spitze vorne auftippen (Hüfte mit schwingen), Ferse abstellen
- 3-4 Linke Spitze vorne auftippen (Hüfte mit schwingen), Ferse abstellen
- 5-6 Mit Rechts Schritt nach vor,  $\frac{1}{2}$  Linksdrehung Gewicht auf Links
- 7-8 Mit Rechts Schritt nach vor,  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung Gewicht auf Links

### Knee in & out, sailor shuffle r+l, touch forward, point

- 1+2 Knie nach innen, außen, innen beugen (Gewicht auf den Ballen - Fersen raus, rein, raus drehen)
- 3+4 Rechts hinter links kreuzen, mit Links Schritt nach links, Gewicht zurück auf Rechts
- 5+6 Links hinter rechts kreuzen, mit Rechts Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf Links
- 7-8 Rechte Spitze vorn auftippen, Rechte Spitze rechts auftippen

### Sailor shuffle turning $\frac{1}{2}$ turn r, side together, side touch, step, pivot $\frac{1}{2}$ l

- 1+2 Rechts hinter links kreuzen,  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung Links neben rechts abstellen, mit Rechts Schritt nach vor
- 3-4 Mit Links Tipp links, Links neben rechts abstellen
- 5-6 Mit Rechts Tipp rechts, Rechts neben links auftippen
- 7-8 Mit Rechts Schritt nach vor,  $\frac{1}{2}$  Linksdrehung Gewicht auf Links

**Von Anfang an wiederholen!!!**