

# Pump It Up

32 count, 4 wall, beginner level

**Choreographie:** Raymond Sarlemijn

**Musik:** Pump Up The Jam – Technotronic

---

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

- 1-2 Rechte Fußspitze vorne auftippen und Hüften nach rechts vor drücken - RF aufsetzen
- 3-4 Linke Fußspitze vorne auftippen und Hüften nach links vor drücken - LF aufsetzen
- 5-6 Schritt nach vor mit rechts - ½ Drehung nach links, Gewicht am Ende links (6:00)
- 7 Kleinen Schritt nach rechts mit rechts (linken Arm gerade nach vor und den rechten Arm vor der Brust beugen)
- 8 Kleinen Schritt nach links mit links (rechten Arm gerade nach vor und den linken Arm vor der Brust beugen)

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

- 1-2 Rechte Fußspitze vorne auftippen und Hüften nach rechts vor drücken - RF aufsetzen
- 3-4 Linke Fußspitze vorne auftippen und Hüften nach links vor drücken - LF aufsetzen
- 5-6 Schritt nach vor mit rechts - ½ Drehung nach links, Gewicht am Ende links (12:00)
- 7-8 Schritt nach vor mit rechts - ¼ Drehung nach links, Gewicht am Ende links (9:00)

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

- 1&2 Knie nach innen, außen und wieder nach innen beugen, dabei den rechten Arm heben und nach links, rechts und wieder nach links schwingen – Gewicht am Ende links
- 3&4 RF hinter linken kreuzen, Schritt nach links mit links und Schritt nach rechts vor mit rechts
- 5&6 LF hinter rechten kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts und Schritt nach links vor mit links
- 7-8 Rechte Fußspitze vorne auftippen - Rechte Fußspitze rechts auftippen

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

- 1&2 ½ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit rechts, LF an rechten heransetzen und Schritt nach vor mit rechts (3:00)
- 3-4 Schritt nach links mit links dabei linken Arm heben und vor die Brust schwingen (Gewicht zurück auf den RF) - LF an rechten heransetzen und den Arm senken
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts (dabei rechten Arm heben und vor die Brust schwingen (Gewicht zurück auf den LF) - RF neben linkem auftippen und den Arm senken
- 7-8 Schritt nach vor mit rechts - ½ Drehung nach links, Gewicht am Ende links (9:00)