

## Bump-N-Grind

Choreograph: Jo Thompson Szymanski & Jami Marshall (USA Sep 2000)  
 Beschreibung: 48 Count, 2 Wall, Beginner/Intermediate  
 Musik: **Bump 'N' Grind** – Ronnie Beard (132 BPM)  
 Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Takten

---

### POINT, TOUCH, POINT, TOUCH, GRAPEVINE R with TOUCH

1, 2 Rechte Fußspitze rechts auftippen – Hüften rechts, RF neben LF auftippen – Hüften zurück schwingen  
 3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen – Hüften rechts, RF neben LF auftippen – Hüften zurück schwingen  
 5, 6 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF keuzen  
 7, 8 RF Schritt nach rechts, LF neben RF aufippen

### HIP CIRCLE L 2x, GRAPEVINE L with ¼ TURN L

1, 2 LF links auftippen – Hüften noch vorn und nach links kreisen lassen, Hüften nach hinten und rechts kreisen lassen  
 3, 4 Hüften noch vorn und nach links kreisen lassen, Hüften nach hinten und rechts kreisen lassen  
 5, 6 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen  
 7, 8 ¼ Linksdrehung und LF Schritt vor (9 Uhr), RF neben LF auftippen

### HIP BUMPS FWD, BACK, BACK, FWD

1+2 RF schräg rechts vor, Hüften nach rechts, links und nach rechts schwingen  
 3+4 Hüften nach links, rechts und nach links schwingen – dabei Gewicht zurück auf LF  
 5+6 RF schräg rechts zurück, Hüften nach rechts, links und nach rechts schwingen  
 7+8 Hüften nach links, rechts und nach links schwingen – dabei Gewicht zurück auf LF

### STEP ¼ TURN L 4x

1, 2 RF Schritt vor – ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (6 Uhr)  
 3, 4 RF Schritt vor – ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (3 Uhr)  
 5, 6 RF Schritt vor – ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (12 Uhr)  
 7, 8 RF Schritt vor – ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (9 Uhr)

### TRIPLE STEP R, BACK ROCK, TRIPLE STEP L, BACK ROCK

1+2 Cha Cha nach rechts (r – l – r)  
 3, 4 LF Schritt zurück – RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF  
 5+6 Cha Cha nach links (l – r – l)  
 7, 8 RF Schritt zurück – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF

### KICK-BALL-CHANGE, KICK-BALL-CHANGE, STEP, HOLD, ¼ TURN R, HOLD

1+2 RF nach vor kicken, RF an LF heransetzen, Gewicht zurück auf LF  
 3+4 RF nach vor kicken, RF an LF heransetzen, Gewicht zurück auf LF  
 5 RF Schritt vor (*Option: Hüften nach vorn stoßen, Fäuste nach unten und hinten ziehen*)  
 6 Halten (*Option: Hüften wieder zurück*)  
 7 ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen – Gewicht am Ende auf LF (6 Uhr) (*Option: Hüften nach hinten und nach rechts kreisen lassen*)  
 8 Halten – RF an LF heran gleiten lassen (*Option: Hüften nach links schwingen*)

### Wiederholung bis zum Ende

Quelle: [www.get-in-line.de](http://www.get-in-line.de)