

# J HO

Choreograaf:	Maggie Gallagher
Soort:	4 muurs lijdans
Niveau:	2-3
Tellen:	64
Muziek:	The Pussycat Dolls – Jai ho
Intro:	32 tellen (14 sec)

## STEP 1 – 8:

### TOUCH, PRESS, HEEL SWIVELS, KICK, CROSS, UNWIND $\frac{3}{4}$ L., SWEEP

- 1.2. RV tik teen naast LV, RV zet teen diagonaal rechts voor [12]
- 3.4. RV draai hiel rechts, RV draai hiel links
- 5.6. gewicht terug op LV en RV schop diagonaal rechts voor, RV stap gekruist voor LV
- 7.8. draai  $\frac{3}{4}$  linksom (gew. RV), LV zwaai in ronde beweging gekruist achter RV [3]

## STEP 9 – 16:

### CROSS, SIDE, $\frac{1}{2}$ HINGE TURN R. INTO CHASSE, $\frac{1}{2}$ HINGE TURN R. INTO SIDE ROCK, WALK 2X

- 1.2. LV stap gekruist achter RV, RV stap opzij
- 3.&4. draai op RV  $\frac{1}{2}$  rechtsom en stap LV opzij, RV sluit bij LV, LV stap opzij [9]
- 5.6. draai op LV  $\frac{1}{2}$  rechtsom en RV zet opzij, gewicht terug op LV [3]
- 7.8. RV stap voor, LV stap voor

## STEP 17 – 24:

### OUT-OUT, ROCK BEHIND, SIDE, POINT BACK, UNWIND $\frac{1}{2}$ TURN L., WALK 2X

- &.1. RV stamp opzij, LV stamp opzij (voeten schouder breedte)  
Optie armen (&1): R-arm wijst naar R-diagonaal met de handpalm omhoog, L-arm is horizontaal voor de borst met de handpalm omhoog
- 2.3.4. RV zet gekruist achter LV, gewicht terug op LV, RV stap opzij
- 5.6. LV tik teen achter, draai  $\frac{1}{2}$  linksom en plaats gewicht op LV [9]
- 7.8. RV stap voor, LV stap voor

## STEP 25 – 32:

### OUT-OUT, ROCK BEHIND, SIDE, POINT BACK, UNWIND $\frac{1}{2}$ TURN L., WALK 2X

- &.1. RV stamp opzij, LV stamp opzij (voeten schouder breedte)  
Optie armen (&1): R-arm wijst naar R-diagonaal met de handpalm omhoog, L-arm is horizontaal voor de borst met de handpalm omhoog
- 2.3.4. RV zet gekruist achter LV, gewicht terug op LV, RV stap opzij
- 5.6. LV tik teen achter, draai  $\frac{1}{2}$  linksom en plaats gewicht op LV [3]
- 7.8. RV stap voor, LV stap voor

## STEP 33 – 40:

### PADDLE TURN, HEEL, HOLD, INDIAN HEEL ROCKS, TOGETHER-FLICK

- 1.2. RV zet voor en draai op LV  $\frac{1}{4}$  linksom, RV zet voor en draai op LV  $\frac{1}{4}$  linksom
  - 3.4. RV zet hak voor, rust
  - 5.6. RV laat tenen zakken plaats gewicht op RV en LV til hiel op, LV laat hiel zakken plaats gewicht op LV en RV til tenen op
  - 7.8. RV laat tenen zakken plaats gewicht op RV en LV til hiel op, LV stap naast RV en RV schop achter
- Optie armen (1-8): R-arm is horizontaal en wijst naar rechts, L-arm is gebogen voor de borst  
Middel vinger en duim raken elkaar aan in beide handen

## STEP 41 – 48:

### PIVOT $\frac{1}{2}$ TURN L., STEP, HOLD, FULL TURN R., PIVOT $\frac{1}{2}$ TURN R.

- 1.2. RV stap voor, draai  $\frac{1}{2}$  linksom
  - 3.4. RV stap voor, rust [3]
- \*\*\*R\*\*\*
- 5.6. draai  $\frac{1}{2}$  rechtsom en LV stap achter, draai  $\frac{1}{2}$  door en RV stap voor
  - 7.8. LV stap voor, draai  $\frac{1}{2}$  rechtsom [9]

# vervolg "J HO"

## STEP 49 – 56:

### CROSS, POINT, CROSS, POINT, CROSS, HIP BUMPS

- 1.2. LV stap gekruist voor RV, RV tik opzij
- 3.4. RV stap gekruist voor LV, LV tik opzij
5. LV stap gekruist voor RV

Optie armen (1-5): hou armen gestrekt naar beneden met de handpalmen naar de grond gericht en til de schouders op gelijk met de stappen als in stuitende ballen

6. RV stap opzij en duw heupen rechts
- 7.&.8. duw heupen links, duw heupen rechts, duw heupen links

Optie armen (6-8): armen zijn gebogen met gebalde vuisten. Buig de armen omhoog in tegenovergestelde van de heupen. De linkerarm is omhoog als je heupen rechts bumpen

## STEP 57 – 64:

### CROSS, PRESS, HEEL TAPS, JAZZ BOX WITH CROSS

- 1.2. RV stap gekruist voor LV, LV zet teen diagonaal links voor
- 3.4. LV tik hak op de grond, LV tik hak op de grond (bij 2<sup>e</sup> keer blijft hak neer)
- 5.6.7.8. RV stap gekruist voor LV, LV stap achter, RV stap opzij, LV stap gekruist voor RV [9]

## TAG & RESTART:

In de 3<sup>e</sup> muur dans t/m tel 44, je staat nu naar 9 uur, dans onderstaand en begin dan de dans opnieuw

### WALK 3X, POINT

- 1.2.3.4. LV stap voor, RV stap voor, LV stap voor, RV tik opzij

Optie armen (4): R-arm is horizontaal en wijst naar rechts, L-arm is gebogen voor de borst  
Middel vinger en duim raken elkaar aan in beide handen

