



# Trampoline

32c / 4w / Intermediate

Choreo: Esmeralda van de Pol (NL) - Jänner 2025  
(Original dancesheet auf [copperknob](#))

Musik: Trampoline - SHAED & ZAYN

Intro: 4 counts nach Einsetzen des Gesangs

Restart: Nach der Brücke in Wand 2

Brücke: 4 counts Brücke nach count 16 in Wand 2 und nach Wand 4

## 1. Side, Behind, ¼ Turn R, ¾ Hinge Turn, Side Rock, Behind Sweep, Back Sweep, Back Sweep, Coaster Step w. Hitch

1-2& RF Schritt nach rechts – LF kreuzt hinter RF – RF mit ¼ Rechtsdrehung Schritt vor

Ab der 2. Wand auf 1: RF mit ¼ Linksdrehung Schritt nach rechts

3-4& LF mit ½ Rechtsdrehung Schritt zurück, auf LF ¼ Rechtsdrehung weiterdrehen – RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF

5-6-7 RF kreuzt hinter LF – LF Schritt zurück, dabei LF im Kreis nach hinten schwingen – RF Schritt zurück, dabei RF im Kreis nach hinten schwingen

8&1 LF Schritt zurück, dabei LF im Kreis nach hinten schwingen – RF an LF heransetzen – LF Schritt vor, dabei rechtes Knie heben (12:00)

## 2. Run Fwd, Rock ¼ Turn L, Recover ¼ Turn L, Full Turn L, Pivot ¼ Turn, Cross Rock, Side Rock

2&3 RF Schritt vor – LF Schritt vor – RF mit ¼ Linksdrehung Schritt nach rechts

4&5 Gewicht mit ¼ Linksdrehung zurück auf LF – RF mit ½ Linksdrehung Schritt zurück – LF mit ½ Linksdrehung Schritt vor

6&7& RF Schritt vor – mit ¼ Linksdrehung auf LF steigen – RF kreuzt vor LF – Gewicht zurück auf LF

8& RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF (3:00)

(Restart: In der 2. Wand hier Brücke tanzen, dann abbrechen und von vorn beginnen)

### **3. Back Sweep, Coaster Step, Mambo ½ Turn R, Full Spiral Turn R, Step Fwd, Fwd Rock**

- 1-2&3 RF Schritt zurück – LF Schritt zurück, dabei LF im Kreis nach hinten schwingen – RF an LF heransetzen – LF Schritt vor
- 4&5 RF Schritt vor (LF etwas anheben) – Gewicht zurück auf LF – RF mit ½ Rechtsdrehung Schritt vor
- 6-7 LF Schritt vor, volle Rechtsdrehung auf dem linken Fuß – RF Schritt vor
- 8& LF Schritt vor – Gewicht zurück auf RF (9:00)

### **4. Left Side Lunge, Triple Full Turn L, Behind, ¼ Turn R, Pivot ½ Turn R, Ball Rocking Chair**

- 1 LF großer Schritt nach links
- 2&3 Gewicht mit ¼ Linksdrehung zurück auf RF – LF mit ½ Linksdrehung Schritt vor – RF mit ¼ Linksdrehung Schritt nach rechts (9:00)
- 4& LF hinter RF – RF mit ¼ Rechtsdrehung Schritt vor (12:00)
- 5-6& LF Schritt vor – mit ½ Rechtsdrehung auf RF steigen – LF an RF heransetzen
- 7&8& RF Schritt vor – Gewicht zurück auf LF – RF Schritt zurück – Gewicht zurück auf LF (6:00)

### **Tag / Brücke**

#### **Schritte für Brücke**

- 1-2& RF Schritt zurück – LF Schritt zurück, dabei LF im Kreis nach hinten schwingen – RF Schritt nach rechts
- 3-4& LF kreuzt vor RF – Gewicht zurück auf RF – LF Schritt nach links

*Wiederholung bis zum Ende*