

# J Ho

**64 takter** 4 wall, High Intermediate Linedance.

**Koreograf:** Maggie Gallagher (Mars 2009).

**Musikk:** Jai Ho - Pussycat Dolls.

**CD:** [Pussycat Dolls - Doll Domination 2.0](#)

**Alt:**

**Intro:** Start dansen ved vokalen etter 32 taktslag (14 sekunder).

**Motion:** Funky Bollywood.

**Tempo:** 136 BPM.

**Videolink:** <http://www.youtube.com/watch?v=-pWRvI-Gil>



**1 - 8 Tap, Press, Heel Twist, Kick, Cross, Unwind, Sweep.**

|     |                                                                                         |       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1,2 | Tap høyre tå inntil venstre (1), Press høyre tåballe diagonalt fram til høyre (2).      | 12:00 |
| 3,4 | Swivel høyre hel ut til høyre side (3), Swivel høyre hel tilbake til senter (4).        |       |
| 5   | Rock (recover) tilbake igjen på venstre og Kick høyre fot diagonalt fram til høyre (5). |       |
| 6   | Step høyre i kryss over venstre (6).                                                    |       |
| 7,8 | Unwind 3/4 turn mot venstre (7), Sweep lenstre fot ut og rundt bakover (8).             | 03:00 |

**9 -16 Cross, Side, 1/2 Pivot turn (Hinge turn) into side Shuffle, 1/2 Pivot turn into Side Rock, Walk, Walk.**

|     |                                                                        |       |
|-----|------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1,2 | Step venstre i kryss bak høyre (1), Step høyre til høyre side (2).     |       |
| 3   | Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step venstre til venstre side (3). | 09:00 |
| &4  | Step høyre inntil venstre (&), Step venstre til venstre side (4).      |       |
| 5   | Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (5).     | 03:00 |
| 6   | Rock (recover) tilbake igjen på venstre (6).                           |       |
| 7,8 | Step fram på høyre (7), Step fram på venstre (8).                      |       |

**17 - 24 Out-out, Back Rock, Side, Point, Unwind, Walk forward.**

|     |                                                                               |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| &1  | Stomp høyre til høyre side (&), Stomp venstre til venstre side (1).           |       |
| 2,3 | Step høyre i kryss bak venstre (2), Rock (recover) fram igjen på venstre (3). |       |
| 4   | Step høyre til høyre side (4).                                                |       |
| 5,6 | Point venstre tå bak (5), Unwind 180 grader mot venstre (6).                  | 09:00 |
| 7,8 | Step fram på høyre (7), Step fram på venstre (8).                             |       |

**25 - 32 Out-out, Back Rock, Side, Point, Unwind, Walk forward.**

|     |                                                                               |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| &1  | Stomp høyre til høyre side (&), Stomp venstre til venstre side (1).           |       |
| 2,3 | Step høyre i kryss bak venstre (2), Rock (recover) fram igjen på venstre (3). |       |
| 4   | Step høyre til høyre side (4).                                                |       |
| 5,6 | Point venstre tå bak (5), Unwind 180 grader mot venstre (6).                  | 03:00 |
| 7,8 | Step fram på høyre (7), Step fram på venstre (8).                             |       |

**Arms: For taktslag &17 + &25.**

Strekk høyre arm med håndlaten fra deg (stopp posisjon) diagonalt opp til høyre side og venstre arm med håndflaten i stopp posisjon pekende mot høyre i kryss over brystet.

**33 - 40 1/2 turn Chugg, Heel, Indian Heel Rock's, Together, Flick.**

|     |                                                                                      |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1,2 | Snu gradevis 180 grader mot venstre ved å Tappe høyre tå ut til høyre side 2x (1,2). | 09:00 |
| 3,4 | Tap høyre hel fram (3), Hold (4).                                                    |       |
| 5   | Dropp høyre tå idet du Rock'er fram på høyre fot og løfter venstre hel (5).          |       |
| 6   | Dropp venstre hel idet du Rock'er tilbake igjen på venstre og løfter høyre tå (6).   |       |
| 7   | Dropp høyre tå idet du Rock'er fram på høyre fot og løfter venstre hel (7).          |       |
| 8   | Step venstre fot inntil høyre og Flick høyre ben bakover (8).                        |       |

|                 |                                                                                               |       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>41 - 48</b>  | <b>Step, 1/2 turn, Step, Hold, 1/2 Pivot turn twice, Step, 1/2 turn.</b>                      |       |
| 1,2             | Step fram på høyre (1), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (2).                              | 03:00 |
| 3,4             | Step fram på høyre (3), Hold (4).                                                             |       |
| 5               | Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step bak på venstre (5).                                  | 09:00 |
| 6               | Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (6).                                   | 03:00 |
| 7,8             | Step fram på venstre (7), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (8).                              | 09:00 |
| <b>Restart:</b> | <i>Restart herfra på vegg nr. 3. Du vil face kl. 9:00. Bytt ut taktslag 5-8 med følgende:</i> |       |
| 5,6             | Step fram på venstre (5), Step fram på høyre (6).                                             |       |
| 7,8             | Step fram på venstre (7), Point høyre tå til høyre side (8).                                  |       |

|                |                                                                                                                                                                    |  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>49 - 56</b> | <b>Cross, Point, Cross, Point, Cross, Side, Hip Bumps.</b>                                                                                                         |  |
| 1,2            | Step venstre i kryss over høyre (1), Point høyre tå til høyre side (2).                                                                                            |  |
| 3,4            | Step høyre i kryss over venstre (3), Point venstre tå til venstre side (4).                                                                                        |  |
| 5,6            | Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre til høyre side og Vrikk hoftene til høyre (6).                                                                     |  |
| 7&8            | Vrikk hoftene til venstre, høyre, venstre (7&8).                                                                                                                   |  |
| <b>Arms:</b>   | <i>Strekk begge armene ned langs sidene på kroppen med håndflaten ned mot gulvet.<br/>Bounce armene opp og med i takt med musikken og stegene på taktslag 1-4.</i> |  |

|                |                                                                                       |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>57 - 64</b> | <b>Cross, Heel Taps, Jazz Box with a Cross.</b>                                       |  |
| 1,2            | Step høyre i kryss over venstre (1), Press venstre tå diagonalt fram til venstre (2). |  |
| 3,4            | Tap venstre hel i gulvet 2x og legg vekten på høyre ben på taktslag 4 (3,4).          |  |
| 5,6            | Step høyre i kryss over venstre (5), Step bak på venstre (6).                         |  |
| 7,8            | Step høyre til høyre side (7), Step venstre i kryss over høyre (8).                   |  |