

Cheer Up! (es)

Compte: 64

Mur: 4

Niveau:

Chorégraphe: Cinta Larrotcha (ES)

Musique: Take These Chains from My Heart - Lee Roy Parnell



HEEL, HOLD, HEEL, HITCH

- 1-2 Marcar talón derecho cruzándolo por delante del pie izquierdo, pausa
- &3 Pie derecho a sitio al mismo tiempo que marcamos talón izquierdo delante
- &4 Izquierdo a sitio al mismo tiempo que levantamos la rodilla derecha
- 5-8 Repetimos los cuatro tiempos anteriores

HEEL, TOE, HEEL, TOE

- 9 Marcar talón derecho cruzándolo por delante del izquierdo
- 10 Marcar punta derecha al lado derecho con la rodilla hacia dentro
- 11 Marcar talón derecho cruzándolo por delante del izquierdo
- 12 Marcar punta derecha al lado derecho con la rodilla hacia dentro

TURN ¼ HEEL, HOOK, HEELS

- 13 Girar ¼ de vuelta a la derecha cambiando la punta por el talón
- 14 Marcar el talón derecha a la caña izquierda
- 15-16 Marcar talón derecho delante dos veces

HEEL, BACK TOE, HEEL ½ TURN

- &17 Con un salto cambiar el talón derecho por el izquierdo
- 18 Marcar punta izquierda detrás
- 19 Pivotar ½ vuelta hacia la izquierda marcando talón izquierdo delante
- 20 Juntar pie izquierdo al lado del derecho

ROCK FORWARD, RECOVER, ROCK BACK, RECOVER

- 21-22 Rock delante con el pie derecho, volver el peso al pie izquierdo
- 23-24 Rock detrás con el pie derecho, volver el peso al pie izquierdo

SCUFF, HITCH, STOMP, STOMP

- 25 Scuff delante con el pie derecho
- 26 Levantar rodilla derecha en ángulo recto
- 27-28 Dos stomps con el pie derecho al lado del pie izquierdo

BACK STEP & HEEL, HOLD, TOE, HEEL

- &29 Paso atrás con el pie derecho marcando talón izquierdo delante
- 30 Pausa
- &31 Pie izquierdo a sitio, marcar punta derecha al lado del pie izquierdo
- &32 Paso atrás con el pie derecho, marcar el talón izquierdo delante

HITCH, STOMP, STOMP FORWARD, HOLD

- &33 Pie izquierdo a sitio, levantamos la rodilla derecha, stomp con el pie derecho
- 35-36 Stomp con el pie derecho haciendo un paso hacia delante, pausa

TURN ¼ BUMS

- 37-40 Marcar cadera derecha girando ¼ de vuelta hacia la izquierda, marcar cadera izquierda, derecha e izquierda

CROSS, VINE, ROCK, RECOVER

- 41-42 Paso pie derecho por delante del la izquierda, paso pie izquierdo al lado
43-44 Paso pie derecho por detrás del izquierdo, paso pie izquierdo al lado
45-46 Rock con la derecha por delante de la izquierda, volver el peso al pie izquierdo

SHUFFLE TURNING ¼, STEP TURN, SHUFFLE

- 47&48 Suffle delante girando ¼ a la derecha (derecha, izquierda, derecha)
49-50 Vuelta entera hacia la derecha en dos tiempos (pie izquierdo, pie derecho)
51&52 Shuffle con la izquierda (izquierda, derecha, izquierda)

ROCK, RECOVER, TOUCH, BEHIND, TOUCH BEHIND

- 53 Rock pie derecho hacia delante
54 Volver el peso al pie izquierdo
55 Marcar punta derecha a la derecha
56 Paso pie derecho detrás del izquierdo
57 Marcar punta izquierda a la izquierda
58 Cruzar pie izquierdo por detrás del derecho

TOUCH, CROSS, TURN ½, HOLD, SIDE STEP, SLIDE

- 59 Marcar punta derecha al la derecha
60 Cruzar pie derecho por delante del izquierdo
61 Girar ½ vuelta hacia la izquierda descruzando las piernas
62 Pausa
63 Paso largo con la izquierda al lado izquierdo
64 Deslizar pie derecho al lado del izquierdo

VOLVER A EMPEZAR
