拍数： 64
壇数： 2
级数：Phrased Intermediate
编舞者：Miguel Menendez（ES）\＆Daniel Trepat（NL）－November 2016
音乐：Heartbeat－Christopher

Intro： 8 counts（app． 8 sec into track）
Sequences：A－A＊－B－A－A＊＊－B－$A^{* * *}$
$\mathrm{A}^{*}=$ Restart
$A^{* *}=$ Tag and start part B
$A^{* * *}=$ Ending at count 19

## Part A ： 48 counts

A［1－9］Bodyroll，Step back R L， $1 / 4$ turn R，Side，Sways L R， $11 / 4$ turn L，Sweep，Start Modified Half Diamond
$1-2 \& 3 \quad$ Roll from head to hips（bodyroll）（1），Step $R$ back（2），Step $L$ back（\＆）， $1 / 4$ turn stepping $R$ to $R$ side（3）3：00
4－5 Sway to $L$ side（4），Sway to $R$ side（5）3：00
$6 \& 7 \quad 1 / 4$ turn $L$ stepping $L$ forward（6）， $1 / 2$ turn $L$ stepping $R$ back（\＆）， $1 / 2$ turn $L$ stepping $L$ fwd \＆ sweeping $R$ fwd（7）12：00
8\＆1 Cross $R$ over $L$（8），Step $L$ to $L$ side（\＆）， $1 / 8$ turn $R$ stepping $R$ back（1）1：30
A［10－16］Finish Modified Half Diamond，Rock \＆ $5 / 8$ turn R，Sweep fwd，Cross，Side，Sweep back，Cross， Side
$2 \& 3 \quad$ Step $L$ back（2）， $1 / 8$ turn $R$ stepping $R$ to $R$ side（\＆）， $1 / 8$ turn $R$ stepping $L$ forward（3）4：30
4\＆5 Rock R forward（4），Recover on L（\＆），5／8 turn R stepping forward on R \＆sweeping $L$ forward（5）12：00
6\＆78\＆Cross L over $R(6)$ ，Step $R$ to $R$ side（\＆），Cross $L$ behind $R$ \＆sweep $R$ to back（7），Cross $R$ behind $L$（8）Step $L$ to $L$ side（\＆）
12 00

A［17－24］Cross Rock，Side，Cross Rock $1 / 4$ turn L，Side，Hand Movements $1 / 4$ turn R，Collect，Step
1－2\＆Cross R over L（1），Recover on L（2），Step R to R side（\＆），12：00
（At the end of the music do after the \＆count the heartbeat chestpops）
$3-4 \& \quad$ Cross $L$ over $R(3)$ ，Step $R$ back（4）， $1 / 4$ turn $L$ stepping $L$ to $L$ side 9：00
5\＆6\＆7 $8 \quad$ Put $R$ hand in the shape of a half heart in front of chest（5），Put $L$ hand in the shape of a half heart in front of chest（making a full heart together with both hands）（ $\&$ ）， $1 / 4$ turn $R$ putting your weight on $R(6)$ ，Bring the heart forward（\＆），Bring the heart back to the chest \＆collect $L$ towards R（7），Step L forward（8）12：00

A［25－32］Rockstep fwd，Close，Rockstep back，Hand movement，Full turn L with sweep，Cross，Side，Spiral 1／2 turn R
$12 \& 34$
Rock R forward \＆Swinging L arm forward（1），Recover on L（2），Step R next to L（\＆），Rock L back \＆Swinging $L$ arm back（3），Recover on $R$ and swing the hand forward and place it on your mouth（4）12：00
Restart In the 2nd time doing part A do a restart on this moment just replace count 4 with a step $L$ next to $R$ 6：00
Tag：Start in the 4th time doing part A on count $4=$ Recover on $R(4)$ ，Step $L$ next to $R(\&)$ ，Rock $R$ forward （5），Recover on L（6），Step R next to $L(\&)$ 6：00
5－6 $\quad 1 / 2$ turn $L$ stepping $L$ forward \＆start sweeping $R$ forward（5）， $1 / 2$ turn $L$ finish sweeping $R$ forward（6）12：00
7 －8\＆Cross $R$ over $L$（7），Step $L$ to $L$ side（8）， $1 / 2$ turn $R$ keeping the weight on $L$ 6：00
A［33－40］Walk R L R，Rock $1 / 4$ turn L，Syncopated Turning Weave， $1 / 4$ turn R
1－3 Walk R forward（1），Walk $L$ forward（2）Walk $R$ forward（3）6：00

| 4\&5\&6\& | Rock $L$ forward (4), Recover on $R(\&), 1 / 4$ turn $L$ stepping $L$ to $L$ side (5), Cross $R$ over $L(\&)$, |
| :--- | :--- |
| $7-8$ | $1 / 4$ turn $R$ stepping $L$ back (6), $1 / 2$ turn $R$ stepping $R$ forward (\&) 12:00 |
| 7 Step $L$ forward (7) $1 / 4$ turn $R$ stepping $R$ to $R$ side (8) 3:00 |  |

A[41-48] Skate L, Skate R, Step with Hitch, Step Back 3x, $1 / 4$ turn L, Hold, $1 / 2$ turn R Close, Hold
1-3 Skate L diagonally forward (1), Skate R diagonally forward (2), Step L forward \& Hitch R (3) 3:00
4\& á5678 Step $R$ back (4), Step $L$ back (\&), Step $R$ back (á), $1 / 4$ turn $L$ stepping $L$ to $L$ side (5), Hold (6), $1 / 2$ turn $R$ stepping $L$ next to $R(7)$, Hold (8) 6:00

## Part B : 16 counts

B[1-8] (Heartbeat Section) Chestpops with Steps
\&1-2 Pop chest (\&), Pop Chest (1), Step R forward (2) 6:00
\&3-4 Pop chest (\&), Pop Chest (3), Step L forward (4) 6:00
\&5-6 Pop chest (\&), Pop Chest (5), $1 / 4$ turn stepping $R$ to $R$ side (6) 3:00
\&7-8 Pop chest (\&), Pop Chest (7), $1 / 4$ turn Stepping L forward (8) 12:00
B[9-16] Chestpops Side step, Knee out In step L, Hand movement Collect, Handmovement
\&1-2 Pop chest (\&), Pop Chest (1), Step R to R side (2) 12:00
\&3-4 L Knee out (\&), L knee in (3), Step L to $L$ side (4) 12:00
\&5-6 $\quad R$ hand on heart (\&), $L$ hand on heart (5), Collect $R$ next to $L$ (6) 12:00
7\&8\& Hands slightly forward (7) Hands a little further forward (\&), Hands a little further forward (8), Hands fully forward (\&) (on 1 open the hands to side to start part A) 12:00

## Begin again!

