

# Unchain My Heart (fr)

COPPERKNOB  
STEPSHEETS

拍数: 32      墙数: 4      级数: Novice  
编舞者: Judy Rodgers (USA) - Mai 2022  
音乐: Unchain My Heart (Edit) - Joe Cocker



Intro : 8 temps

## S1: Anchor step, shuffle back, turn 1/2 R, turn 1/4 R, sailor step

1&2      PD ( sur le ball) croisé derrière PG, PG sur place, PD légèrement arrière  
3&4      Shuffle arrière : G-D-G  
5-6      ½ tour à D et PD avant, 1/ de tour à D et PG côté G( 9.00)  
7&8      Cross PD derrière PG, PG côté G, PD côté D

## S2: Cross, turn 1/4 L, shuffle, rock recover, kick ball step

1-2      Cross PG devant PD, ¼ de tour à G et PD arrière (6.00)  
3&4      Shuffle arrière : G-D-G  
5-6      Rock PD arrière, revenir sur PG  
7&8

RESTART : Kick PD avant, PD sur place, PG avant

Ici sur le 9ème mur ( la 3ème fois que vous commencez à 12.00)

## S3: Rolling vine w/shuffle, cross rock, turn 1/4 L walk, walk

1-2      ¼ de tour à D et PD avant, ½ tour à D et PG arrière (3.00)  
3&4      ¼ de tour à D et shuffle latéral: D-G-D (6.00)

## Option facile : 1-4 : PD côté D, PG derrière PD, shuffle latéral : D-G-D

5-6      Cross rock PG devant PD, revenir sur PD  
7-8      ¼ de tour à G et PG avant, PD avant (3.00)

## S4: Mambo step, rock recover, kick out out, bump & bump

1&2      Rock PG avant, revenir sur PD, PG légèrement arrière  
3-4      Rock PD arrière, revenir sur PG  
5&6      Kick PD avant, PD côté D (out), PG côté G (out)  
7&8      Hip Bumps : G-D-G ( appui PG)

Recommencez et Amusez-vous !!

Source : COPPERKNOB - Traduction Maryloo -  
maryloo.win68@gmail.com - WEBSITE : [www.line-for-fun.com](http://www.line-for-fun.com)