

# HELP PM! (I had some) (es)

COPPER KNOB  
STEPSHEETS

拍数: 32      墙数: 2      级数: Principiante  
编舞者: Natalia Preciado (ES) - Mayo 2024  
音乐: I Had Some Help (feat. Morgan Wallen) - Post Malone



Hoja de pasos: Natalia Preciado (Nat Alia)

Tiene un restart en la 4ª pared, después del tiempo 16

## OPCIONES DIVERTIDAS:

- \* En el tiempo 4 de la 2ª sección (back rock step) se pueden subir las manos a la altura de los hombros y levantar un poco el pie izquierdo
- \* En el ESTRIBILLO, paredes 3, 7 y 10, en los tiempos 7 y 8 de la 2ª sección (shuffle L) se puede inclinar el codo y hacer el gesto de beber de una botella (mejor si la botella es real)

## SEC 1: STOMP R, ¼ TURN + KICK R, COASTER STEP R, FWD KICK L, SIDE KICK L, COASTER STEP L

- 1- Stomp con el PD al lado del PI
- 2- Dar una patada hacia adelante con el PD, girando ¼ de vuelta hacia la derecha al mismo tiempo
- 3- Paso PD atrás
- &- Paso PI al lado del PD
- 4- Paso PD adelante
- 5- Dar una patada hacia adelante con el PI
- 6- Dar una patada hacia la izquierda con el PI
- 7- Paso PI atrás
- &- Paso PD al lado del PI
- 8- Paso PI adelante

## SEC 2: SIDE TOE R, ¼ TURN + HITCH R, BACK ROCK R, FWD SHUFFLE R-L

- 1- Tocar el suelo con la punta del PD al lado derecho
- 2- Girar ¼ de vuelta hacia la derecha, levantando la rodilla derecha a la altura de la cadera al mismo tiempo
- 3- Paso PD atrás
- 4- Devolver el peso al PI
- 5- Paso PD adelante
- &- Paso PI cerca del PD
- 6- Paso PD adelante
- 7- Paso PI adelante
- &- Paso PD cerca del PI
- 8- Paso PI adelante

## SEC 3: GRAPEVINE R + SCUFF L, CROSS ROCK L, ¼ TURN + TOE STRUT L

- 1- Paso PD a la derecha
- 2- Cruzar PI por detrás del PD
- 3- Paso PD a la derecha
- 4- Scuff con el PI
- 5- Cruzar el PI por delante del PD
- 6- Devolver el peso al PD
- 7- Tocar con la punta del PI a la izquierda
- 8- Bajar el talón izquierdo, dando ¼ de vuelta a la izquierda al mismo tiempo y poniendo el peso del cuerpo sobre él

## SEC 4: ½ TURN TOE STRUT R, ¼ TURN ROCKING CHAIR L, STEP L, TOUCH R

- 1- Tocar con la punta del PD adelante
- 2- Bajar el talón derecho, dando  $\frac{1}{2}$  vuelta a la izquierda al mismo tiempo y poniendo el peso del cuerpo sobre él
- 3- Paso PI adelante, girando  $\frac{1}{4}$  de vuelta hacia la izquierda
- 4- Devolver el peso al PD
- 5- Paso PI atrás
- 6- Devolver el peso al PI
- 7- Paso PI a la izquierda
- 8- Tocar con el PD al lado del PI

**Volver a empezar**

**FINAL: Stomp con el PD a la derecha después de terminar la pared 11**

---