

# Cheer Up! (es)

拍數: 64      牆數: 4      級數:  
編舞者: Cinta Larrotcha (ES)  
音樂: 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**

---