

Unchain

Música: Unchain My Heart by Joe Cocker
32 counts, 4 wall, beginner/intermediate line dance

WALKS FORWARD, SYNCOPATED STEPS, SAILOR SHUFFLES WITH ¼ TURN

- 1-2 Caminar hacia adelante derecha, izquierda
&3-4 Paso derecho a la derecha, Paso izquierdo a la izquierda, HOLD
5&6 Paso derecho tras izquierda, Paso izquierdo al lado izquierdo, Paso derecho al lado derecho
7&8 Paso izquierdo tras derecho haciendo ¼ a la izquierda, Paso derecho al lado derecho, Paso izquierdo al lado izquierdo

ROCK STEP, ½ TURN SHUFFLE, ¼ TURN PIVOT, CROSS SHUFFLE

- 9-10 Rock derecha delante, recuperamos sobre izquierda
11&12 Shuffle derecha (dcha, izda, dcha) haciendo ½ vuelta a la derecha
13-14 Paso izquierdo delante, Pivot ¼ a la derecha
15&16 Cross izquierda sobre derecha, Paso pequeño derecho a la derecha (sin descruzar), Cross izquierda sobre derecha

ROCK STEP, SIDE TOE STRUTS, CROSS ROCK STEP

- 17-18 Paso derecho a la derecha, Cambiamos el peso sobre el izquierdo
19-20 Puntera izquierda sobre el pie izquierdo, Bajamos el talón derecho
21-22 Paso puntera izquierda a la izquierda, Balamos talón izquierdo
23-24 Cross rock derecha sobre izquierda, Cambiamos peso sobre izquierda

SIDE STEPS WITH HOLDS AND TURNS, ROLLING TURN FORWARD

- 25-26 Paso derecho a la derecha, HOLD
27-28 ½ vuelta a la derecha pivotando sobre el pie derecho y dejando pie izquierdo a la izquierda, HOLD
&29-30 A la vez que giramos ¼ a la derecha pivotando sobre el pie izquierdo rock atrás con derecha, cambiamos de peso sobre el izquierdo
31 ½ vuelta a la derecha pivotando sobre pie izquierdo caminando hacia atrás con derecha
32 ½ vuelta a la izquierda pivotando sobre pie derecho caminando hacia adelante con izquierda

RESTART

En el muro 9 después del paso 16 (cross shuffle) empezar

FINAL

Al final la canción se relentiza. Continuar bailando en el mismo tempus. Al final de la canción, cuando él dice "Unchain My Heart" caminar hacia adelante derecha, izquierda y levantar ambas manos.

volver a empezar