

## KEEP ME UP

Coreógrafo: Belén Márquez/Octubre2015

Descripción: 64 counts, 4 paredes, line dance nivel Novice

Música: "She Keeps Me Up" de Nickelback

Hoja redactada por: Belén Márquez

### DESCRIPCION PASOS

#### **1-8: STEPS FORWARD, ANCHOR STEP, STEPS BACK WITH SWEEP, SAILOR STEP ¼ LEFT**

1-2 Paso derecho delante, Paso izquierdo delante

3&4 Cross rock derecho tras izquierdo, cambio de peso al izquierdo, cambio de peso al derecho

5-6 Paso izquierdo atrás haciendo sweep de delante hacia atrás, paso derecho atrás haciendo sweep de delante hacia atrás

7&8 Giro ¼ a la izquierda cruzando izquierdo tras derecho, paso derecho al lado, paso izquierdo al lado

#### **9-16: SWAY RIGHT & LEFT, CHASSE RIGHT, SWAY LEFT & RIGHT, CHASSE LEFT**

1-2 Sway derecho, Sway izquierdo

3&4 Paso derecho al lado, igualamos con izquierdo, paso derecho al lado

5-6 Sway izquierdo, Sway derecho

7&8 Paso izquierdo al lado, igualamos con derecho, paso izquierdo al lado

#### **17-24: TOES TOUCHES, SAILOR STEP ¼ RIGHT, 2 SAILOR STEP (LEFT & RIGHT)**

1-2 Touch Puntera derecha delante, Touch puntera derecha al lado

3&4 Giro ¼ a la derecha cruzando derecho tras izquierdo, paso izquierdo al lado, paso derecho al lado

5&6 Cross izquierdo tras derecho, paso derecho al lado, paso izquierdo al lado

7&8 Cross derecho tras izquierdo, paso izquierdo al lado paso derecho al lado

#### **25-32: CROSS, UNWIND, HIP ROLLS, STEPS BACK**

1-2 Cross izquierdo tras derecho, unwind de ½ vuelta a la izquierda

3-4 Roll cadera a la derecha, volvemos al sitio

5-6 Roll cadera a la izquierda, volvemos al sitio

7-8 Paso derecho atrás, paso izquierdo atrás

#### **33-40: CHASSE RIGHT, CHASSE LEFT ¼ RIGHT, CROSS MAMBO (RIGHT & LEFT)**

1&2 Paso derecho al lado, igualamos con izquierdo, paso derecho al lado

3&4 Giro ¼ a la derecha y paso izquierdo al lado, igualamos con derecha, paso izquierdo al lado

5&6 Cross Rock derecho tras izquierdo, cambio de peso al izquierdo, paso derecho al lado

7&8 Cross Rock izquierdo tras derecho, cambio de peso al derecho, paso izquierdo al lado

#### **41-48: SAILOR STEP ¼ RIGHT, 2 SKATES FORWARD, SHUFFLE FORWARD, MAMBO STEP**

1&2 Giro ¼ a la derecha cruzando derecho tras izquierdo, paso izquierdo al lado, paso derecho delante

3-4 Skate izquierdo, Skate derecho

5&6 Paso izquierdo delante, igualamos con derecha, paso izquierdo delante

7&8 Rock derecho delante, cambio de peso al izquierdo, paso derecho atrás

#### **49-56: 2 STEPS BACK, SHUFFLE BACK, 2 STEPS BACK, SHUFFLE BACK**

1-2 Paso izquierdo atrás, paso derecho atrás

3&4 Paso izquierdo atrás, igualamos con derecha, paso izquierdo atrás

5-6 Paso derecho atrás, paso izquierdo atrás

7&8 Paso derecho atrás, igualamos con izquierdo, paso derecho atrás

#### **57-64: SAILOR STEP, SAILOR STEP ¼ RIGHT, SAILOR STEP, CROSS, UNWIND**

1&2 Cross izquierdo tras derecho, paso derecho al lado, paso izquierdo al lado

3&4 Giro ¼ a la derecha cruzando derecho tras izquierdo, paso izquierdo al lado, paso derecho al lado

5&6 Cross izquierdo tras derecho, paso derecho al lado, paso izquierdo al lado

7-8 Cross derecho sobre izquierdo, unwind de media vuelta a la izquierda

### **VOLVER A EMPEZAR**