

## WORK FROM HOME (AKA: WFH)

Coreógrafo: Guyton Mundy, Roy Hadisubroto, Fred Whitehouse  
Descripción: Line dance fraseado nivel advanced , 1 pared, Funky.  
Música sugerida: " Work from home" de 5<sup>th</sup> Harmony. Intro 6 counts  
Fuente de información: Guyton Mundy  
Hoja traducida por: Elena María Díaz  
Secuencia: A A B C A A B C D B C C

### DESCRIPCION PASOS

#### **Parte A 32 counts**

##### **1-8 side, 1/4 pivot, back, back, out, body roll, snap, hold, side, side,**

1-2 paso derecho a derecho, 1/4vuelta a la izquierda pivotando en las parte delantera (ball) de ambos pies  
&3-4 paso atrás con pie izquierdo, paso atrás con pie derecho, paso fuera con el pie izquierdo al lado izquierdo  
5&6 Roll del cuerpo hacia abajo, chasquea los dedos de la mano derecha hacia la derecha en el count 6  
7-8& Hold, paso pie derecho a derecha, paso pie izquierdo a la izquierda

##### **9-17 Side, sailor with level change, drop, side, 1/4, 1/2, coaster with flick, knee twist, step with arm hit**

1-2&3 paso grande a la derecha, paso izquierdo detrás del derecho, regresa con el pie izquierdo junto con derecho mientras caes abajo ligeramente da paso con el pie izquierdo a la izquierda y mientras te levantas arriba  
4&5 drop ligeramente, empujando el cuerpo a la derecha, y haces 1/4 vuelta a la izquierda dando un paso adelante con el pie izquierdo  
6&7 haz 1/2 vuelta a a la izquierda mientras das un paso atrás con el pie derecho, paso atrás con el pie izquierdo, paso junto con pie derecho  
8&1 paso adelante con pie izquierdo mientras haces un flick con el pie derecho hacia fuera( hacia la derecha), regresando levantando la rodilla con el pie derecho (mientras giras pie derecho hacia adentro) y a la izquierda ligeramente, paso abajo ligeramente adelante con pie derecho mientras traes ambos brazos a nivel de pecho, brazo izquierdo bajo el derecho y comienza moviendo mano izquierda desde abajo y en círculo hacia la izquierda ( en el sentido de agujas del reloj) y derecha arriba y un círculo a la derecha

##### **18-25 arm circle, point , pull, point, hand raise with pull in, down snap, side together side**

2-3& al final del círculo con mano izquierda sobre la parte superior de mano derecha y señalando en punta con la mano derecha hacia adelante, golpea ( como si cortarás con un cuchillo)con mano derecha de delante a atrás ,  
4-5 tocar con la punta de la mano derecha hacia Adelante mientras empiezas a subir la mano por delante hacia arriba y traer mano derecha hacia abajo delante de cara y hasta abajo del cuerpo  
6-7 chasquea los dedos de la mano derecha abajo y al lado derecho, hold  
8&1 paso izquierdo fuera a la izquierda, paso derecho junto a el izquierdo , paso izquierdo a la izquierda

##### **26-32 side, side, side, together with hitch, step, hold, back on diagonal X 2, back on diagonal with double hitch and arm pumps**

2-3 paso derecho a derecho, el paso izquierdo a izquierdo  
8&4 paso derecho a derecho, paso del pie izquierdo junto con el derecho mientras levantas la rodilla derecha arriba, y caes con paso diagonalmente adelante con el pie derecho a la derecha  
5-6 hold, paso atrás diagonalmente del pie izquierdo a la izquierda, ( no dejes mucho peso sobre el pie izquierdo )  
7-8& caminas hacia atrás hacienda hops primero pie izquierdo mientras levantas la rodilla derecha hacia arriba ligeramente y manos sueltas (como cayendo de arriba a abajo ligeramente), hops pie derecho mientras levantas la rodilla izquierda hacia arriba ligeramente y manos sueltas (como cayendo de arriba a abajo ligeramente) y cae pie izquierdo

#### **Parte B 32 counts**

##### **1-8 shovel digs, sailor, head turn, cross arms**

1-2-3-4 paso pie derecho al lado derecho (como si fueras a coger una pala y cavar un agujero), la mano derecha más baja que el izquierdo, los dos brazos van subiendo hacia arriba ligeramente casi extendidos en 4 tiempos (Tendría que ser un tick movimientos cortos)  
5&6 paso pie izquierdo detrás del pie derecho , paso derecho en el sitio, paso pie izquierdo a lado izquierdo,  
7-8& dedo índice y palma de la mano derecha sobre la barbilla y empujamos la Mirada a la izquierda, bajamos el brazo derecho que se cruza con el izquierdo sobre el pecho ( como tener los brazos cruzados)

##### **9-16 bounces with 1/4, back walks X 2, 1/4, 1/4 with cross**

1-2-3-4 mueve el hombro izquierdo atrás 4 veces mientras haces 1/4 de vuelta a la derecha.( mirando a las 3)  
5-6 paso atrás con el pie derecho, paso atrás con el pie izquierdo  
7-8 dar 1/4vuelta a la derecha mientras das un paso con el pie derecho al lado derecho, y descruzo los brazos

##### **17-24 shovel digs, sailor, head turn, cross arms**

1-2-3-4 paso pie derecho al lado derecho (como si fueras a coger una pala y cavar un agujero), la mano derecha más baja que el izquierdo, los dos brazos van subiendo hacia arriba ligeramente casi extendidos en 4 tiempos (Tendría que ser un tick movimientos cortos)

5&6 paso pie izquierdo detrás del pie derecho , paso derecho en el sitio, paso pie izquierdo a lado izquierdo,  
 7-8& dedo índice y palma de la mano derecha sobre la barbilla y empujamos la Mirada a la izquierda, bajamos el brazo derecho que se cruza con el izquierdo sobre el pecho ( como tener los brazos cruzados)

### **25-32 bounces with ¼, back walks X 2, ¼, ¼ with cross**

1-2-3-4 mueve el hombro izquierdo atrás 4 veces mientras haces 1/4 de vuelta a la derecha.( mirando a las 3)

5-6 paso atrás con el pie derecho, paso atrás con el pie izquierdo

7-8 dar 1/4vuelta a la derecha mientras das un paso con el pie derecho al lado derecho, y descruzo los brazos

### **Parte C 16 counts**

#### **1-8 side, touch, side, touch, side together side, touch, step side, body hits**

1&2& paso pie derecho a lado derecho, toco con el pie izquierdo el pie derecho (&), paso pie izquierdo a la izquierda, toco ligeramente con el pie derecho el pie izquierdo (&)

3&4& paso pie derecho a lado derecho, paso pie izquierdo junto con derecho (&), el paso pie derecho a el lado derecho, toco con el pie izquierdo el pie derecho (&)

5-6-7-8& paso pie izquierdo al lado izquierdo y coloco mi cuerpo para los tiempos 5678, de una forma divertida, toco con el pie derecho cerca del izquierdo en el tiempo (&)

#### **9-16 side, touch, side, touch, side together, side, touch, step side, body hits**

1&2& paso pie izquierdo a lado izquierdo, toco con el pie derecho el pie izquierdo (&), paso pie derecho a la derecha, toco ligeramente con el pie izquierdo el pie derecho (&)

3&4& paso pie izquierdo a lado izquierdo, paso pie derecho junto con izquierdo (&), el paso pie izquierdo a el lado izquierdo, toco con el pie derecho el pie izquierdo (&)

5-6-7-8& paso pie derecho al lado derecho y coloco mi cuerpo para los tiempos 5678, de una forma divertida, toco con el pie izquierdo cerca del derecho en el tiempo (&)

### **Parte D 64 counts**

#### **1-8 leg swing with arm hits, step with arm hits X2, body drop with reach down, heel toe heel walk in, clap with raise, hold, clap, clap**

&1&2 paso pierna derecha ligeramente atrás mientras traes las manos desde arriba dobladas por los codos, bajar las manos cuando das el paso abajo con el pie derecho sobre el muslo derecho con el puño cerrado(&1) recoge los brazos otra vez hacia la izquierda que es la pierna dejada atrás, paso pie izquierdo a la izquierda mientras traes ambos brazos desde arriba dobladas por los codos y las bajas a la vez que el pie izquierdo sobre el muslo de la pierna izquierda y con el puño cerrado (&2)

3 lleva los brazos delante de rodilla derecho

4&5 mueve el pie derecho primero con la punta hacia la izquierda luego tacón hacia la izquierda , y luego punta hacia el centro con las manos delante de rodilla (brazos estirados y puños cerrados acompañan el movimiento por delante hacia la izquierda)

6-7 levanta el pie derecho mientras las manos suben para dar un aplauso y levanta la rodilla con la punta estirada del pie derecho y caes hacia Adelante con el pie derecho , doy una palmada y sube y baja con la parte de delante de ambos pies.

8& dos palmadas cuando transfieres peso a pie izquierdo

#### **9-16 walk, walk, hop back with kick ball step, ¼ with sways, ¼**

1-2 paso Adelante con pie derecho, paso adelante pie izquierdo con rodillas dobladas mientras pegas con la mano derecha hacia abajo y delante

3&4 salto atrás con pie izquierdo mientras das una patada con el pie derecho hacia adelante, paso atrás con el pie derecho solo apoyando el ball del pie, , paso adelante con pie izquierdo

5-6 gira 1/4vuelta a la derecha mientras das un paso con el pie derecho a la derecha y balancea el cuerpo al lado derecho, balancea cuerpo al lado izquierdo

7&8 paso pie derecho a el lado derecho, paso junto con izquierdo, gira 1/4vuelta a el lado derecho mientras das un paso Adelante con el pie derecho para comenzar a dar 3/4vuelta a la derecha sobre pie derecho)

#### **17-24 ¾, out, out, body roll or pops, ball cross, side, together, ¼ with sweep and hand hits, cross**

1&2 cuando finalizas 3/4vuelta a la derecha(estarás mirando a las 3 ), paso con el pie izquierdo hacia afuera izquierda, paso hacia afuera con el pie derecho.

&3 hago un body roll con el cuerpo hacia abajo, con las rodillas ligeramente dobladas y hombros atrás

&4 hombros hacia adelante, hombros hacia adelante

&5 apoyo el ball del pie izquierdo próximo a pie derecho, cruzo pie derecho por delante de pie izquierdo

6&7-8 paso pie izquierdo a la izquierda, paso pie derecho cerca de pie izquierdo, girar 1/4vuelta a la izquierda mientras das un paso Adelante con el pie izquierdo y con el pie derecho haces un sweep en el sentido contrario a las agujas del reloj, delante de pie izquierdo ( de derecha a izquierda) mientras traes hacia Adelante la mano derecha con puño cerrado con el dedo índice que señala abajo, la mano derecho cruza sobre la mano izquierda y hace un flick hacia abajo sacando 3 dedos.

**25-32 back side cross X 2, kick hook, kick ball, kick hook, kick ball**

1&2 paso atrás con pie izquierdo, paso atrás con pie derecho, cruzar pie izquierdo por delante de pie derecho  
 3&4 paso atrás con pie derecho, paso atrás con el pie izquierdo, cruzo pie derecho por delante de pie izquierdo  
 &5&6 balancea el pie izquierdo ligeramente hacia Adelante dando una patada, gancho pie izquierdo cruzando por delante de la rodilla derecha, patada delante con pie izquierdo  
 &7&8&8 bajamos el pie izquierdo a la vez que balanceas el pie derecho ligeramente hacia Adelante dando una patada, gancho con el pie derecho cruzando por delante de la rodilla izquierda, patada delante con el pie derecho, paso abajo con el pie derecho mientras balanceo el cuerpo atrás

**33-40 slow step, heel pop, toe swivel, 1/4 pivot, snap, hold, ball cross**

1-2 lleva el pie izquierdo ligeramente hacia arriba mientras das un paso Adelante con el pie derecho con el talón el alto, paso abajo adelante con el pie izquierdo  
 &3 talón pie izquierdo a la izquierda, talón pie izquierdo al centro  
 &4 levanta tacón izquierdo hacia arriba, tacón izquierdo hacia abajo  
 5-6 1/4vuelta a la derecha mientras giras y ruedas el cuerpo girando los talones hacia la derecha (son las puntas las que giran a la derecha), chasquea con la mano derecha arriba ligeramente a la derecha  
 7&8 Hold, acerca el pie izquierdo próximo a el pie derecho, cruza pie derecho por delante de pie izquierdo

**41-48 touch and touch, 1/4, chase turn, back with drag, arm hits with kick**

1&2 paso pie izquierdo a la izquierda, paso pie izquierdo a tocar con pie derecho, gira 1/4vuelta a la izquierda dando un paso adelante con el pie izquierdo  
 3&4 paso adelante con pie derecho, gira 1/2vuelta a la izquierda dejando el peso en el pie izquierdo, gira 1/2vuelta a la izquierda mientras das un paso atrás en derecho  
 5-6 da un paso grande atrás en izquierdo, arrastra el pie derecho hacia el pie izquierdo  
 7&8 toca hombro izquierdo con mano derecha mientras tocas hombro derecho con mano izquierda, toca hombro izquierdo con mano izquierda mientras tocas hombro derecho con mano derecha, da un empujón con las manos adelante fuera del cuerpo mientras das un paso atrás con el pie derecho y patada con el pie izquierdo hacia Adelante.

**49-56 arm wave, box tut, hand smack**

1-2 hacer una serpiente con el brazo izquierdo de izquierda a al otro lado de cuerpo (hacia la derecha)  
 3& trae a la mano izquierda hasta que la muñeca está justo debajo barbilla flexiona la mano izquierda hacia atrás y mientras traes mano derecha y se tocan las yemas de los dedos con colegas gira las muñecas hacia abajo de modo que el codo está abajo  
 4& gira las manos abajo en la derecha manteniendo las yemas juntas. La palma de la mano izquierda debería estar mirando hacia afuera con palma de la mano derecha de frente a ascendente. Empuja las manos a la izquierda mientras flexionas la mano izquierda de modo que la palma está mirando frente hacia arriba y flexiona la mano derecha de forma que la palma está mirando afuera a la izquierda  
 5& gira las manos arriba de lado izquierdo de la barbilla. La mano derecha tendría debería estar otra vez en la barbilla con la palma mirando hacia fuera y mano izquierda con la palma que mirando hacia abajo, rota mano derecha debajo de la barbilla la mano izquierda rota con la palma mirando a la derecha  
 6& lleva la mano derecha hacia afuera a la derecha, llévala hacia la mano izquierda con las palmas juntas  
 7& lleva mano abajo ligeramente delante de pecho mientras rotas los dedos abajo como si ellos están señalando adelante, lleva mano derecha hacia afuera al lado derecho,  
 8 trae mano derecha a la izquierda mientras golpeas la mano izquierda con la mano derecha, mientras la pierna derecha se levanta ligeramente para empezar a cruzar por delante de la pierna izquierda

**57-64 walk around, body roll or pop**

1-2 pie derecho cruza por delante de pie izquierdo mientras empiezas a dar 1/4vuelta a la izquierda, paso adelante con el pie izquierdo mientras empiezas un círculo hacia la izquierda  
 3-4-5 vuelta alrededor completando el círculo completo hacia la izquierda acabando con pies abiertos  
 6-7-8 roll con el cuerpo.... Fiesta haz lo que te apetezca o sientas mientras que los pies sigan en el sitio.

**Secuencia: A A B C A A B C D B C C**