

No Excuses

2 muurs lijndans
Dansvolgorde: ABA, ABA, ABA, A

Heel Grind, Ball (2x), Cross, Step Back, Ball Run

- 1 LV zet hak gekruist over RV, tenen Re
- 2 RV wieg terug, LV draai tenen Li
- & LV stap op teen naast RV
- 3 RV zet hak gekruist over LV, tenen Li
- 4 LV wieg terug, RV draai tenen Re
- & RV stap op teen naast LV
- 5 LV kruis over RV
- 6 RV stap achter
- & LV stap op teen naast RV
- 7 RV stap voor
- 8 LV stap voor

Kick Ball Point, Kick ¼ Turn Point, Sailor ½ Turn Cross, Side Step, Touch Behind

- 9 RV schop voor
- & RV stap op teen naast LV
- 10 LV tik teen opzij
- 11 LV schop voor
- & LV stap op teen naast RV **na** ¼ draai Li
- 12 RV tik teen opzij
- 13 RV kruis achter LV
- & LV stap opzij op teen **na** ½ draai Re
- 14 RV kruis over LV
- 15 LV stap opzij
- 16 RV tik teen gekruist achter LV

Side Step, Cross, ¼ Turn (2x), Rock Step Switch

- 17 RV stap opzij
- & LV kruis over RV
- 18 RV stap opzij **na** ¼ draai Li
- 19 LV stap opzij
- & RV kruis over LV
- 20 LV stap voor **na** ¼ draai Li
- 21 RV stap en wieg voor
- 22 LV wieg terug
- & RV stap naast LV
- 23 LV stap en wieg voor
- 24 RV wieg terug

Back Run, Coaster Step, Step, ½ Turn, ¼ Turn, Heel Bounce

- 25 LV stap achter
- 26 RV stap achter
- 27 LV stap achter
- & RV stap naast LV
- 28 LV stap voor
- 29 RV stap voor
- 30 LV stap achter **na** ½ draai Re
- 31 RV stap opzij **na** ¼ draai Re
- & til hakken op
- 32 duw hakken neer

1 Begin opnieuw

Bridge:

Dans na de 1e, 3e en 5e muur:

Cross, Sweep, Weave, Sweep, Behind, Side Step

- 1 RV kruis over LV
- 2 LV zwaai voor
- 3 LV kruis over RV
- 4 RV stap opzij
- 5 LV kruis achter RV
- 6 RV zwaai achter
- 7 RV kruis achter LV
- 8 LV stap opzij

Rock Step, ½ Turn (2x), Kick Ball Point

- 9 RV stap en wieg voor
- 10 LV wieg terug
- 11 RV stap voor **na** ½ draai Re
- 12 LV stap en wieg voor
- 13 RV wieg terug
- 14 LV stap voor **na** ½ draai Li
- 15 RV schop voor
- & RV stap naast LV
- 16 LV tik teen opzij

Ending:

Dans de 7e muur t/m tel 31 en eindig met:

½ Turn-Side Step

- 8 LV stap opzij **na** ½ draai Re

Muziek : Meghan Trainor
Titel : No Excuses
BPM : 116 tellen/min
Intro : 16 tellen
Niveau : 2
Chor. : Craig Bennett, Dee Musk
Ned. Bew. : Frank Loogman

