



Knock Yourself Out

Choreograaf : Marie Sørensen
 Bron : ACWDB
 Type dans : Four Wall Line Dance
 Niveau : Intermediate
 Tellen : 64
 BPM : 142 (ECS)
 Muziek : "Knock Yourself Out" by Lee Roy Parnell

Intro: 24 tellen

KICK, KICK, SAILOR STEP, KICK, KICK, ¼ TURN RUN, RUN, RUN

1	RV	kick voor
2	RV	kick opzij
3	RV	stap kruis achter
&	LV	stap opzij
4	RV	stap opzij
5	LV	kick voor
6	LV	kick opzij
7	¼ draai linksom, LV	stap voor (9:00)
&	RV	stap voor
8	LV	stap voor

SHUFFLE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE, ROCK, RECOVER

9	RV	stap voor
&	LV	sluit
10	RV	stap voor
11	LV	rock voor
12	RV	gewicht terug
13	LV	stap achter
&	RV	sluit
14	LV	stap achter
15	RV	rock achter
16	LV	gewicht terug

STEP ¼ TURN, CROSS SHUFFLE, ROCK, RECOVER, BEHIND, SIDE, CROSS

17	RV	stap voor
18	¼ draai linksom, LV	stap opzij (6:00)
19	RV	stap kruis over
&	LV	stap opzij
20	RV	stap kruis over
21	LV	rock opzij
22	RV	gewicht terug
23	LV	stap kruis achter
&	RV	stap opzij
24	LV	stap kruis over

SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, WALK, WALK, SCUFF, OUT, OUT

25	RV	stap opzij
26	LV	tik naast
27	LV	stap opzij
28	RV	tik naast
29	RV	stap voor
30	LV	stap voor
31	RV	scuff voor
&	RV	stap opzij
32	LV	stap opzij

KNEE ROLLS (ELVIS KNEE)

33	RV	draai knie binnen
34	Rust	
35	LV	draai knie binnen
36	Rust	
37	RV	draai knie binnen
38	LV	draai knie binnen
39	RV	draai knie binnen
40	LV	draai knie binnen

KICK, KICK, SAILOR STEP ¼ TURN, KICK, KICK, SAILOR STEP

41	LV	kick voor
42	LV	kick opzij
43	¼ draai linksom, LV	stap kruis achter
&	RV	stap opzij
44	LV	stap voor
45	RV	kick voor
46	RV	kick opzij
47	RV	stap kruis achter
&	LV	stap opzij
48	RV	stap opzij (3:00)

FWD. LEFT, TAP, BACK, HEEL, SHUFFLE, RUN, RUN, RUN

49	LV	stap voor
50	RV	tik kruis achter en klap
51	RV	stap achter
52	LV	tik hak voor en klap
53	LV	stap achter
&	RV	sluit
54	LV	stap achter
55	RV	stap achter
&	LV	stap achter
56	RV	stap achter

BACK ROCK, RECOVER, ¼ PADDLE TURNS TWICE, JAZZ BOX, CROSS

57	LV	rock achter
58	RV	gewicht terug
59	LV	stap voor
60	¼ draai rechtsom, RV	stap opzij (6:00)
61	LV	stap voor
62	¼ draai rechtsom, RV	stap opzij (9:00)
63	LV	stap kruis over
&	RV	stap achter
64	LV	stap sluit