

# No Excuses

Choreograaf : Julia Wetzel  
Soort Dans : 2 wall line dance  
Niveau : Easy Intermediate  
Tellen : 32  
Info : 115 Bpm - Start na 16 tellen op zang  
Muziek : "No Excuses" by Meghan Trainor (album: No Excuses)

## Kick Ball Cross, Side, Behind, ¼ R Shuffle Fwd, Pivot ½ R

1 RV kick rechts voor  
& RV stap op bal voet naast  
2 LV kruis over  
3 RV stap opzij  
4 LV kruis achter  
5 RV ¼ rechtsom, stap voor  
& LV sluit aan  
6 RV stap voor  
7 LV stap voor  
8 L+R ½ draai rechtsom

## Shuffle Fwd, Full Turn L, Rocking Chair

1 LV stap voor  
& RV sluit aan  
2 LV stap voor  
3 RV ½ linksom, stap achter  
4 LV ½ linksom, stap voor  
5 RV rock voor  
6 LV gewicht terug  
7 RV rock achter  
8 LV gewicht terug [9]

## Hip Bumps, ¼ L Coaster, Walk Fwd x2, ¼ L Ball Cross, ¼ R Fwd

1 RV stap rechts voor, bump heupen voor  
& heupen terug  
2 heupen voor  
3 LV ¼ linksom, stap achter  
& RV sluit  
4 LV stap voor  
5 RV stap voor  
6 LV stap voor  
& RV ¼ linksom, stap opzij  
7 LV kruis over  
8 RV ¼ rechtsom, stap voor

## Mambo Fwd ½ L, Shuffle ½ L, Body Roll Bkw x2, Touch

1 LV rock voor  
& RV gewicht terug  
2 LV ½ linksom, stap voor  
3 RV ¼ linksom, stap opzij  
& LV sluit aan  
4 RV ¼ linksom, stap achter  
5 LV stap op tenen achter  
6 LV zet hak neer  
5-6: *body roll achter*  
& RV stap op bal voet naast  
7 LV stap op tenen achter  
8 LV zet hak neer en tik RV naast  
7-8: *body roll achter*

## Begin opnieuw

### Bridge:

*Na de 1<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> muur (telkens op 6.00)*

### Prissy Walk, Hold (x2), Pivot ¼ L, Cross, Hold

1 RV kruis voor  
2 rust  
3 LV kruis voor  
4 rust  
5 RV stap voor  
6 R+L ¼ draai linksom  
7 RV kruis over  
8 rust

### ¼ L Back, Hold, Back, Hold, Rock Side Recover Cross, Shimmy

1 LV ¼ rechtsom, stap achter  
2 rust  
3 RV stap achter  
4 rust  
5 LV rock opzij  
6 RV gewicht terug  
7 LV kruis over  
8 schud schouders

### Ending:

*Dans de 7<sup>e</sup> muur t/m tel 28 (tel 4 van het 4<sup>e</sup> blok) en eindig met:*

5 LV ¼ linksom, stap opzij  
& RV sluit aan  
6 LV ¼ linksom, stap voor  
7 RV stap voor  
8 klap [12]