

# No Excuses

Choreograaf : Craig Bennett & Dee Musk  
Soort Dans : 2 wall line dance  
Niveau : Phrased Intermediate  
Tellen : 48  
Info : Intro 16 tellen - Sequence: A,B,A, A,B,A, A,B,A, A.  
Muziek : No Excuses " by Meghan Trainor (album: Single)

---



## PART A

### A1: L Heel Grind, Ball, R Heel Grind, Ball, Cross, Back, Ball, Walk R, L

1-2& LV. Stap op de hak voor draai tenen van R naar L - RV. Gewicht terug - LV. Stap naast RV  
3-4& RV. Stap op de hak voor draai tenen van L naar R - LV. Gewicht terug - RV. Stap naast LV  
5-6 LV. kruis over RV - RV. Stap achter  
&7-8 LV. Stap naast RV - RV. Stap voor - LV. Stap voor

### A2: R Kick & Point, Kick 1/4 Turn L, Point, Sailor 1/2 Turn Cross R, Side, Touch Behind

1&2 RV. Kick voor - RV. Stap naast LV - LV. Tik teen opzij  
3&4 LV. Kick voor - LV. 1/4 draai linksom stap naast RV - RV. Tik teen opzij (09:00)  
5&6 RV. Kruis achter LV - LV. 1/2 draai rechtsom stap opzij - RV. Kruis over LV (03:00)  
7-8 LV. Stap opzij - RV. Tik teen achter LV

### A3: Side, Cross, 1/4 Turn L, Side, Cross, 1/4 Turn L, Rock Forward R, Recover, Ball, Rock Forward L, Recover

1&2 RV. Stap opzij - LV. Kruis over RV - RV. 1/4 draai linksom stap achter (12:00)  
3&4 LV. Stap opzij - RV. Kruis over LV - LV. 1/4 draai linksom stap voor (09:00)  
5-6& RV. Rock voor - LV. Gewicht terug - RV. Stap naast LV  
7-8 LV. Rock voor - RV. Gewicht terug

### A4: Walk Back L, Walk Back R, L Coaster Step, Step Forward, 1/2 Turn R, 1/4 Turn R, Heel Lift

1-2 LV. Stap achter - RV. Stap achter  
3&4 LV. Stap achter - RV. Stap naast LV - LV. Stap voor  
5-6 RV. Stap voor - LV. 1/2 draai rechtsom stap achter (03:00)  
7&8 RV. 1/4 draai rechtsom stap opzij - R+L. til beide hakken op - R+L. Zet beide hakken neer (06:00)  
*Note: Als je daarna deel A danst, moet het gewicht op R eindigen. Als je deel B dan danst, moet het gewicht op L eindigen*

## PART B, start altijd op (06:00)

### B1: Cross, Sweep, Cross, Side, Behind, Sweep, Behind, Side

1-2 RV. Kruis over LV - LV. Sweep van achter naar voor  
3-4 LV. Kruis over RV - RV. Stap opzij  
5-6 LV. Kruis achter RV - RV. Sweep van voor naar achter  
7-8 RV. Kruis achter LV - LV. Stap opzij

### B2: Rock, Recover, 1/2 Turn R, Rock, Recover, 1/2 Turn L, Kick & Point

1-2-3 RV. Rock voor - LV. Gewicht terug - RV. 1/2 draai rechtsom stap voor (12:00)  
4-5-6 LV. Rock voor - RV. Gewicht terug - LV. 1/2 draai linksom stap voor (06:00)  
7&8 RV. Kick voor - RV. Stap naast LV - LV. Tik teen opzij

**Einde:** Dans de laatste Part A tot tel 47 tel 7 van het 4<sup>de</sup> blok, doe dan 1/2 draai rechtsom stap RV opzij (12:00)