



KNOCK YOURSELF OUT

Chorégraphe : Marie Crater – Etats-Unis (2011)

Type : Danse en ligne – 32 temps – 4 murs

Niveau : Débutant

Musique : *Knock Yourself Out* – Lee Roy Parnell (140 BPM)

Traduit et préparé par Rachel (Novembre 2013)

➔ **Introduction : 8 + 16 temps.**

SECTION 1 [1-8] : VINE RIGHT WITH HEEL JACK, VINE LEFT WITH HEEL JACK

- 1-4 Pas du PD à D, pas du PG derrière PD, pas du PD à D, touche talon G dans la diagonale avant G,
5-8 Pas du PG à G, pas du PD derrière PG, pas du PG à G, touche talon D dans la diagonale avant D.

SECTION 2 [9-16] : WALK BACK, TOUCH TOES, STEP FWD, SLIDE, STEP FWD, SCUFF

- 1-4 Pas du PD à l'arrière, pas du PG à l'arrière, pas du PD à l'arrière, touche pointe du PG derrière le talon D,
5-8 Pas du PG à l'avant, glisser le PD à côté du PG, pas du PG à l'avant, frapper le talon D au sol à côté du PG vers l'avant.

SECTION 3 [17-24] : JAZZ BOX, ROCK FWD, RECOVER, STEP RIGHT ¼ TURN RIGHT, STOMP LEFT NEXT TO RIGHT

- 1-4 Pas du PD croisé devant PG, pas du PG à l'arrière, pas du PD à D, pas du PG à côté du PD,
5-6 Pas du PD à l'avant, revenir sur PG à l'arrière,
7-8 ¼ de tour à D et pas du PD à D, frapper le sol du PG à côté du PD (poids du corps à G). **(3:00)**

SECTION 4 [25-32] : STEP, KICK, STEP, TOUCH, STEP, KICK, STEP, STOMP UP

- 1-2 Pas du PD à D, coup de pied du PG à l'avant,
3-4 Pas du PG à G, touche pointe du PD derrière le talon G,
5-6 Pas du PD à D, coup de pied du PG à l'avant,
7-8 Pas du PG à G, frapper le sol du PD à côté du PG (poids du corps à G).

AMUSEZ- VOUS !