

# No Excuses Ez Cha (de)

**COPPERKNOB**  
BY STEPHENETS

**Compte:** 32

**Mur:** 4

**Niveau:** Beginner

**Chorégraphe:** Val Saari (CAN) - September 2018

**Musique:** No Excuses - Meghan Trainor



**Tanzbeginn:** nach 16 counts

## **ROCKING CHAIR X 2 (RR)**

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF, Gewicht zurück auf den LF
- 3-4 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf den LF
- 5-6 Schritt nach vorn mit RF, Gewicht zurück auf den LF
- 7-8 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf den LF

## **MODIFIED RUMBA BOX**

- 1-2 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen
- 3&4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt am platz
- 5-6 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen
- 7&8 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt am platz

## **ROCKING CHAIR X 2 (R, R 1/4 R)**

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF, Gewicht zurück auf den LF
- 3-4 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf den LF
- 5-6 Schritt nach vorn mit RF 1/4 R (3 Uhr), Gewicht zurück auf den LF
- 7-8 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf den LF

## **MAMBO X 2 (RL)**

- 1-2 RF Schritt nach rechts, LF am Platz belasten
- 3-4 RF zusammen schließen, Halten
- 5-6 LF Schritt nach links, RF am Platz belasten
- 7-8 LF zusammen schließen, Halten

**Keine Brücke, Kein Restart**

**Email:** [valeriesaari@icloud.com](mailto:valeriesaari@icloud.com)

---