

# No Excuses Ez Cha (de)

**COPPERKNOB**  
BY STEPHEN

拍數: 32      牆數: 4      級數: Beginner  
編舞者: Val Saari (CAN) - September 2018  
音樂: 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: [valerisaari@icloud.com](mailto:valerisaari@icloud.com)

---