



# KNOCK YOURSELF OUT

Choreograaf : Marie Sorensen  
Type dans : 4 Wall Line Dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : 64  
BPM : 142  
Muziek : " Knock Yourself out " by Lee Roy Parnell  
Intro : 24 tellen

## KICK, KICK, SAILOR STEP, KICK, KICK, ¼ TURN

### RUN, RUN, RUN

- 1 RV kick voor
- 2 RV kick opzij
- 3 RV stap kruis achter
- & LV stap naast RV
- 4 RV stap opzij
- 5 LV kick voor
- 6 LV kick opzij
- 7 ¼ draai linksom, LV stap voor (9)
- & RV stap voor
- 8 LV stap voor

## SHUFFLE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE, ROCK,

### RECOVER

- 1 RV stap voor
- & LV stap naast RV
- 2 RV stap voor
- 3 LV rock voor
- 4 RV gewicht terug
- 5 LV stap achter
- & RV stap naast LV
- 6 LV stap achter
- 7 RV rock achter
- 8 LV gewicht terug

## STEP ¼ TURN, CROSS SHUFFLE, ROCK, RECOVER,

### BEHIND, SIDE, CROSS

- 1 RV stap voor
- 2 ¼ draai linksom (6)
- 3 RV kruis over LV
- & LV stap opzij
- 4 RV kruis over LV
- 5 LV rock opzij
- 6 RV gewicht terug
- 7 LV kruis achter RV
- & RV stap opzij
- 8 LV kruis over RV

## SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, WALK, WALK, SCUFF,

### OUT, OUT

- 1 RV stap opzij
- 2 LV tik naast RV
- 3 LV stap opzij
- 4 RV tik naast LV
- 5 RV stap voor
- 6 LV stap voor
- 7 RV scuff voor
- & RV stap opzij (out)
- 8 LV stap opzij (out)

## KNEE ROLLS (ELVIS KNEE)

- 1 RV draai knie naar binnen
- 2 Rust
- 3 LV draai knie naar binnen
- 4 Rust
- 5 RV draai knie naar binnen
- 6 LV draai knie naar binnen
- 7 RV draai knie naar binnen
- 8 LV draai knie naar binnen

## KICK, KICK, SAILOR STEP ¼ TURN; KICK, KICK, SAILOR STEP

- 1 LV kick voor
- 2 LV Kick opzij
- 3 ¼ draai linksom, LV kruis achter
- & RV stap naast LV
- 4 LV stap voor
- 5 RV kick voor
- 6 RV kick opzij
- 7 RV kruis achter LV
- & LV stap naast RV
- 8 RV stap opzij (3)

## FWD, LEFT, TAP, BACK, HEEL, SHUFFLE, RUN, RUN, RUN

- 1 LV stap voor
- 2 RV tik achter LV en klap
- 3 RV stap achter
- 4 LV tik hak voor en klap
- 5 LV stap achter
- & RV stap naast LV
- 6 LV stap achter
- 7 RV stap achter
- & LV stap achter
- 8 RV stap achter

## BACK ROCK, RECOVER, ¼ PADDLE TURNS TWICE,

### JAZZ BOX

- 1 LV stap achter
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap voor
- 4 ¼ draai rechtsom, (6)
- 5 LV stap voor
- 6 ¼ draai rechtsom, (9)
- 7 LV stap over RV
- & RV stap achter
- 8 LV stap naast RV

## BEGIN OPNIEUW