



# Knock Yourself Out

Chorégraphe : Marie Sørensen  
 Source : ACWDB  
 Type de danse : Danse de ligne, 4 murs  
 Niveau : Intermediare  
 Comptes : 64  
 BPM : 142 (ECS)  
 Musique : "Knock Yourself Out" par Lee Roy Parnell

Intro: 24 temps

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

1	PD	kick en avant
2	PD	kick à D
3	PD	croiser derrière
&	PG	pas à G
4	PD	pas à D
5	PG	kick en avant
6	PG	kick à G
7	¼ de tour à G, PG pas en avant (9:00)	
&	PD	pas en avant
8	PG	pas en avant

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

9	PD	pas en avant
&	PG	rejoindre
10	PD	pas en avant
11	PG	rock en avant
12	PD	repandre appui
13	PG	pas en arrière
&	PD	rejoindre
14	PG	pas en arrière
15	PD	rock arrière
16	PG	repandre appui

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

17	PD	pas en avant
18	¼ de tour à G, PG pas à G (6:00)	
19	PD	croiser devant
&	PG	pas à G
20	PD	croiser devant
21	PG	rock à G
22	PD	repandre appui
23	PG	croiser derrière
&	PD	pas à D
24	PG	croiser devant

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

25	PD	pas à D
26	PG	pointer à côté du PD
27	PG	pas à G
28	PD	pointer à côté du PG
29	PD	pas en avant
30	PG	pas en avant
31	PD	scuff en avant
&	PD	pas à D
32	PG	pas à G

## KNEE ROLLS (ELVIS KNEE)

33	PD	tourner genou vers l'intérieur
34	Pause	
35	PG	tourner genou vers l'intérieur
36	Pause	
37	PD	tourner genou vers l'intérieur
38	PG	tourner genou vers l'intérieur
39	PD	tourner genou vers l'intérieur
40	PG	tourner genou vers l'intérieur

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

41	PG	kick en avant
42	PG	kick à G
43	¼ de tour à G, PG croiser derrière	
&	PD	pas à D
44	PG	pas en avant
45	PD	kick en avant
46	PD	kick à D
47	PD	croiser derrière
&	PG	pas à G
48	PD	pas à D (3:00)

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

49	PG	pas en avant
50	PD	pointer derrière et clap
51	PD	pas en arrière
52	PG	talon devant et clap
53	PG	pas en arrière
&	PD	rejoindre
54	PG	pas en arrière
55	PD	pas en arrière
&	PG	pas en arrière
56	PD	pas en arrière

## BACK ROCK, RECOVER, ¼ PADDLE TURNS TWICE, JAZZ BOX, CROSS

57	PG	rock arrière
58	PD	repandre appui
59	PG	pas en avant
60	¼ de tour à D, PD pas à D (6:00)	
61	PG	pas en avant
62	¼ de tour à D, PD pas à D (9:00)	
63	PG	croiser devant
&	PD	pas en arrière
64	PG	pas rejoindre