

# Self Control

**64 takter** 2 wall, Intermediate Linedance.

**Koreograf:** Maggie Gallagher (Oktober 2006).

**Musikk:** Self Control - Infernal.

**CD:** Infernal - From Paris To Berlin (2006).

**Alt:**

**Intro:** Start dansen ved vokalen etter 20 taktslag (14 sekunder).

**Motion:** Funk.

**Tempo:** 126 BPM.

**SOD:** Speed of Dance; Normal.

**Videolink:** <https://www.youtube.com/watch?v=9emLVVpgXTg>



**1 - 8 Walk forward, Side Rock & Touch, Ball-Cross, Side, Point, Unwind 1/2 turn.**

1,2	Step fram på høyre (1), Step fram på venstre (2).	12:00
&3	Step høyre til høyre side (&), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (3).	
4	Touch høyre tå inntil venstre (4).	
&5,6	Step høyre til høyre side (&), Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre til høyre side (6).	
7,8	Touch venstre tå i kryss bak høyre (7), Unwind 180 grader mot venstre (8).	06:00

**9 - 16 Walk forward, Side Rock & Touch, Weave, Sailor 1/4 turn.**

1,2	Step fram på høyre (1), Step fram på venstre (2).	
&3	Step høyre til høyre side (&), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (3).	
4	Touch høyre tå inntil venstre (4).	
&5,6	Step høyre til høyre side (&), Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre til høyre side (6).	
7&	Step venstre i kryss bak høyre (7), Snu 90 grader mot venstre og Step høyre litt til høyre side (&).	03:00
8	Step venstre litt til venstre side (8).	

**17 - 24 Weave, Sailor Kick, Ball-Cross, 1/4 Pivot turn, Triple 3/4 turn.**

1,2	Step høyre i kryss over venstre (1), Step venstre til venstre side (2).	
3&	Step høyre i kryss bak venstre (3), Step venstre litt til venstre (&).	
4	Kick høyre diagonalt fram til høyre (4).	
&5	Step høyre inntil venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (5).	
6	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step bak på høyre (6).	12:00
7&8	Tripple 3/4 turn mot venstre ved å Steppe v,h,v (7&8)	03:00

**25 - 32 Weave, Heel Jack, Ball-Cross, Side, 1/2 Pivot turn (Hingeturn) into Chasse.**

1,2	Step høyre i kryss over venstre (1), Step venstre til venstre side (2).	
3&	Step høyre i kryss bak venstre (3), Step venstre til venstre side (&).	
4	Touch høyre hel diagonalt fram til høyre (4).	
&5,6	Step høyre inntil venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre til høyre side (6).	
7	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (7).	09:00
&8	Step høyre inntil venstre (&), Step venstre til venstre side (8).	

**33 - 40 Cross Rock, Ball-Cross, Hold, Side Rock & Cross, Side Rock & Cross.**

1,2	Step høyre i kryss over venstre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).	
&3,4	Step høyre inntil venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (3), Hold (4).	
5&	Step høyre til høyre side (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
6	Step høyre i kryss over venstre (6).	
7&	Step venstre til venstre side (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
8	Step venstre i kryss over høyre (8).	

**41 - 48 Chasse right, Back Rock Step, Chasse left, Back Rock Step.**

- 1&2 Step høyre til høyre side (1), Step venstre inntil høyre (&), Step høyre til høyre side (2).  
 3,4 Step bak på venstre (3), Rock (recover) fram igjen på høyre (4).  
 5&6 Step venstre til venstre side (5), Step høyre inntil venstre (&), Step venstre til venstre side (6).  
 7,8 Step bak på høyre (7), Rock (recover) fram igjen på venstre (8).

**49 - 56 Rock Step, 1/2 Pivot turn, Ronde 1/4 turn, Cross Rock, Chasse left.**

- 1,2 Step fram på høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).  
 3 Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (3). 03:00  
 4 Snu (ronde) 90 grader mot høyre ved å Sweepe venstre fot ut og rundt framover (4). 06:00  
 5,6 Step venstre i kryss over høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (6).  
 7&8 Step venstre til venstre side (7), Step høyre inntil venstre (&), Step venstre til venstre side (8).

**57 - 64 Step, 1/2 turn, Walk forward, Step, 1/2 turn, Kick-Ball-Step.**

- 1,2 Step fram på høyre (1), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (2). 12:00  
 3,4 Step fram på høyre (3), Step fram på venstre (4).  
 5,6 Step fram på høyre (5), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (6). 06:00  
 7&8 Kick høyre fot fram (7), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (8).