

BRUISES



Chorégraphe Niels Poulsen
Description Line , 32 temps, 4 murs, 3 retart, 2 tags
Musique Bruises by Train feat. Ashley Monroe
Rythme
Niveau Intermédiaire

Débuter la danse après 16 temps

[1 – 8] Rock fw R, recover, R full triple cross, side L, behind side cross, quick L side rock

1-2 Poser PD en avant, revenir poids du corps sur PG

3&4 **Tour complet vers la droite** en pas chassé PD, PG PD (on termine avec PD croisé devant PG) **12h00**

5-6&7 Poser PG à gauche(5), croiser PD derrière PG(6), poser PG à gauche(&), croiser PD devant PG(7)

&8 Poser PG à gauche(&), revenir poids du corps sur PD(8)

[9 – 16] Cross, ¼ L, shuffle ½ L, step ½ L, walk R L

1-2 Croiser PG devant PD, **pivoter 1/4 tour à gauche** ET poser PD en arrière **9h00**

3&4 **Pivoter 1/2 tour à gauche** en pas chassé PG , PD, PG **3h00**

5-6 Poser PD en avant, **pivoter 1/2 tour à gauche** avec reprise poids du corps sur PG **9h00**

7-8 Marcher PD en avant, marcher PG en avant (**option tour complet vers la gauche**)

RESTART à ce niveau murs 4 et 8 (face à 12h00)

[17 – 24] R & L heel switches, rock R fw, R back lock step, ¼ L into L chasse

1&2& Toucher talon PD en avant, ramener PD à côté PG, toucher talon PG en avant, ramener PG à côté PD

3-4 Poser PD en avant, revenir poids du corps sur PG

5&6 Poser PD en arrière, LOCK PG croisé devant PD, poser PD en arrière

7&8 **Pivoter 1/4 tour à gauche** ET pas chassé latéral gauche PG, PD, PG **6h00**

[25 – 32] R heel touch, grind ¼ R back, R coaster step, L shuffle fw, R kick ball step

1-2 Poser talon PD légèrement devant PG, **pivoter 1/4 tour à droite** en écrasant le sol (PDC sur PG) **9h00**

3&4 Poser PD en arrière, amener PG à côté PD , poser PD en avant (coaster step)

5&6 Pas chassé avant gauche PG, PD, PG

RESTART à ce niveau mur 9 (face à 9h00)

7&8 **KICK** PD en avant, poser PD sur la plante à côté PG, poser PG en avant

TAG à la fin des murs 2 et 6 (face à 6h00)

Add this tag: Rock R fw, shuffle ½ R, rock L fw, shuffle ½ L

1-2-3&4 Poser PD en avant, revenir PDC sur PG, **pivoter 1/2 tour à droite** en pas chassé PD, PG, PD **12h00**

5-6-7&8 Poser PG en avant, revenir PDC sur PD, **pivoter 1/2 tour à gauche** en pas chassé PG, PD, PG **6h00**

Recommencez et souriez

Chorégraphie traduite par Sylvie Source : <http://www.copperknob.co.uk/>
<http://littlerockdancers.fr>

Count:32

Wall:4

Level:Easy Intermediate - Two Step

Choreographer:[Niels Poulsen](#) (Denmark) Feb 2013

Music:Bruises by Train feat. Ashley Monroe. (iTunes)

Intro: 16 counts from first beat in music (app. 9 secs. into track). Weight on L foot

Tag: 8 count Tag after wall 2 and 6, each time facing 6:00. See Tag description at bottom of page

Restarts: During wall 4 + 8, after 16 counts, facing 12:00. AND during wall 9, after 30 counts, facing 9:00

[1 – 8] Rock fw R, recover, R full triple cross, side L, behind side cross, quick L side rock

1 – 2Rock fw on R (1), recover back on L (2) 12:00

3&4Turn ¼ R stepping small step fw on R (3), turn ¼ R stepping L next to R (&), turn ¼ R stepping R fw and slightly in front of L (4) (Non-turny option: do a R coaster cross) 12:00

5Step L to L side (5) 12:00

6&7Cross R behind L (6), step L to L side (&), cross R over L (7) 12:00

&8Rock L to L side (&), recover on R again (8) 12:00

[9 – 16] Cross, ¼ L, shuffle ½ L, step ½ L, walk R L

1 – 2Cross L over R (1), turn ¼ L stepping back on R (2) 9:00

3&4Turn ¼ L stepping L to L side (3), step R next to L (&), turn ¼ L stepping fw on L (4) 3:00

5 – 6Step fw on R (5), turn ½ L stepping fw on L (6) 9:00

7 – 8Walk fw on R (7) walk fw on L (8) (or full turn L) * restart on walls 4 and 8 (facing 12:00) 9:00

[17 – 24] R & L heel switches, rock R fw, R back lock step, ¼ L into L chasse

1&2&Touch R heel fw (1), step down on R (&), touch L heel fw (2), step down on L (&) Note: you travel fw when doing your heel switches 9:00

3 – 4Rock fw on R (3), recover back on L (4) 9:00

5&6Step back on R (5), lock L over R (&), step back on R (6) 9:00

7&8Turn ¼ L stepping L to L side (7), step R next to L (&), step L to L side (8) 6:00

[25 – 32] R heel touch, grind ¼ R back, R coaster step, L shuffle fw, R kick ball step

1 – 2Touch R heel slightly in front of L (1), grind R heel ¼ R stepping back on L (2) 9:00

3&4Step back on R (3), step L next to R (&), step fw on R (4) 9:00

5&6Step fw on L (5), step R behind L (&), step fw on L (6) * restart on wall 9 (facing 9:00) 9:00

7&8Kick R fw (7), step down on R (&), step fw on L (8) 9:00

START AGAIN!

Tag: The first two times you complete walls 2 and 6 (facing 6:00). Add this tag: Rock R fw, shuffle ½ R, rock L fw, shuffle ½ L

1 – 2Rock fw on R (1), recover back on L (2) 6:00

3&4Turn ¼ R stepping R to R side (3), step L next to R (&), turn ¼ R stepping fw on R (4) 12:00

5 – 6Rock fw on L (5), recover back on R (6) 12:00

7&8Turn ¼ L stepping L to L side (7), step R next to L (&), turn ¼ L stepping fw on L (8) 6:00

Ending: The dance automatically finishes at 12:00. Complete wall 12 and take a step fw. Tadaah! 12:00

Contact: niels@love-to-dance.dk - www.love-to-dance.dk