

# Bruises



**Chorégraphe :** Niels B. Poulsen (DNK - 2013)

**Niveau :** Intermédiaire

**Description :** danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 2 Tags, 3 Restarts

**Musique :** "Bruises" (103 bpm) par Train feat. Ashley Monroe (CD : California 37)

**Démarrage :** après intro musicale de 16 temps (2 temps avant les paroles)

## (1 à 8) ROCK FWD R., RECOVER, R. FULL TRIPLE CROSS, SIDE L., BEHIND SIDE CROSS, QUICK L. SIDE ROCK

1-2 Rock Step avant PD (Rock avant PD avec PdC, retour PdC sur PG)

3&4 Triple Step Full Turn à D sur place (1/2 tour à D avec PD devant, 1/4 tour à D avec PG à côté PD, 1/4 tour à D avec PD croisé devant PG) (12:00)

*option sur les temps 3&4, avec un Coster Step Cross du PD à la place du Triple Full Turn*

5 PG à G

6&7 Behind Side Cross PD (plante PD croisé derrière PG, PG à G, PD croisé devant PG)

&8 Rock Step latéral à G (Rock PG à G avec PdC, retour PdC sur PD)

## (9 à 16) CROSS, ¼ L., SHUFFLE ½ L., STEP ½ L., WALK RIGHT L.

1-2 PG croisé devant PD, 1/4 tour à G avec PD derrière (09:00)

3&4 Triple Step arrière 1/2 tour à G (1/4 tour à G avec PG à G, PD à côté PG, 1/4 tour à G avec PG devant) (03:00)

5-6 Step Turn 1/2 tour à G (PD devant, 1/2 tour à G avec PdC sur PG) (09:00)

7-8 PD devant, PG devant

*option sur les temps 7-8 avec un Full Turn à G*

**Restart ici sur les 4ème et 8ème murs**

## (17 à 24) R. & L. HEEL SWITCHES, ROCK R. FWD, R. BACK LOCK STEP, ¼ L. INTO L. CHASSE

1&2& Touch avant talon PD, PD à côté PG, Touch avant talon PG, PG à côté PD

3-4 Rock Step avant PD

5&6 Lock Triple Step arrière PD (PD derrière, Lock PG croisé devant PD, PD derrière)

7&8 Triple Step latéral 1/4 tour à G (1/4 tour à G avec PG à G, PD à côté PG, PG à G) (06:00)

## (25 à 32) R. HEEL TOUCH, GRIND ¼ R. BACK, R. COASTER STEP, L. SHUFFLE FWD, R. KICK BALL STEP

1-2 Heel Grind PD 1/4 tour à D (Rock avant sur talon PD avec pointe "In" et PdC, 1/4 tour à D avec PG derrière et retour PdC sur PG) (09:00)

3&4 Coaster Step PD (plante PD derrière, plante PG à côté PD, PD légèrement devant avec PdC)

5&6 Triple Step avant PG (PG devant, PD à côté PG, PG devant)

**Restart ici sur le 9ème mur**

7&8 Kick Ball Step PD (Kick avant PD, plante PD à côté PG, PG légèrement devant)

**Tag ici fin des 2ème et 6ème murs**

## TAGS

à la fin des 2ème et 6ème murs (06:00), effectuer ces huit temps avant de reprendre la danse :

## (1 à 8) ROCK RIGHT FORWARD, SHUFFLE ½ RIGHT, ROCK LEFT FORWARD, SHUFFLE ½ LEFT

1-2 Rock Step avant PD

3&4 Triple Step arrière 1/2 tour à D (D, G, D)

5-6 Rock Step avant PG

7&8 Triple Step arrière 1/2 tour à G (G, D, G)

## RESTARTS

après le 16ème temps des 4ème et 8ème murs (12:00)

après le 30ème temps du 9ème mur (09:00)