

BRUISES

Musique Bruises (by Train, featuring Ashley Monroe) [103 bpm]
(Album : "California 37")

Chorégraphe Niels B. Poulsen (Danemark) – (Février 2013)

Type Ligne, 4 murs, 32 temps, 2 Tags, 3 Restarts

Niveau Débutant-Intermédiaire

Démarrage de la danse Intro musicale de 16 temps; puis commencer la danse (1 temps avant le chant)

1 – 8 **Rock Forward Right, Recover, Right Full Triple Cross, Side Left, Behind Side Cross, Quick Left Side Rock**

1 – 2 Rock Step D en avant (PD en avant [Rock], Revenir sur le PG)

3 & 4 Triple Step Full Turn à droite [sur place] (Sur PG : ½ tour à droite et PD en avant [3], Sur PD : ¼ de tour à droite et PG à côté du PD [&], Sur PG : ¼ de tour à droite et PD croisé devant le PG [4]) [face à 12h00]

[Option facile] Coaster Step D croisé (PD [sur le Ball] en arrière [3], PG [sur le Ball] à côté du PD [&], PD croisé devant le PG [4])

5 PG à gauche

6 & 7 PD croisé derrière le PG [6], PG à gauche [&], PD croisé devant le PG [7]

& 8 Rock Step G syncopé à gauche (PG à gauche [Rock] [&], Revenir sur le PD [8])

9 – 16 **Cross, ¼ [Turn] Left, Shuffle [Back] ½ [Turn] Left, Step ½ [Turn] Left, Walk Right-Left**

1 – 2 PG croisé devant le PD, Sur PG : ¼ de tour à gauche et PD en arrière [face à 9h00]

3 & 4 Shuffle G en arrière avec ½ tour à gauche (Sur PD : ¼ de tour à gauche et PG à gauche [3], PD à côté du PG [&], Sur PD : ¼ de tour à gauche et PG en avant [4]) [face à 3h00]

5 – 6 Step ½ Turn (PD en avant, ½ tour à gauche et poids sur le PG) [face à 9h00]

7 – 8 PD en avant, PG en avant

[Option] Full Turn (Sur PG : ½ tour à gauche et PD en arrière, Sur PD : ½ à gauche et PG en avant)

(**Restarts 1 - 2**) Aux 4^{ème} et 8^{ème} murs [début face à 3h00] après les 16 premiers temps, [vous êtes maintenant face à 12h00], recommencer la danse au début [5^{ème} mur, respectivement 9^{ème} mur] [face à 12h00]

17 – 24 **Right & Left Heel Switches, Rock Right Forward, Right Back Lock Step, ¼ Left into Left Chassé**

1 & 2 & Heel Switches (Talon D en avant [1], PD à côté du PG [&], Talon G en avant [2], PG à côté du PD [&])

3 – 4 Rock Step D en avant (PD en avant [Rock], Revenir sur le PG)

5 & 6 Shuffle D locké en arrière (PD en arrière [5], PG croisé devant le PD [Lock] [&], PD en arrière [6])

7 & 8 ¼ de tour à gauche et Pas Chassé à gauche (Sur PD : ¼ de tour à gauche et PG à gauche [7], PD à côté du PG [&], PG à gauche [8]) [face à 6h00]

25 – 32 **Right Heel Touch, Grind ¼ Right Back, Right Coaster Step, Left [Lock] Shuffle Forward, Right Kick Ball Step**

1 Grind Talon D en avant avec ¼ de tour à droite

[mouvement d'écrasement du Talon D avec ¼ de tour à droite en pivotant la Pointe D de gauche à droite]

2 Revenir sur le PG [face à 9h00]

3 & 4 Coaster Step D (PD [sur le Ball] en arrière [3], PG [sur le Ball] à côté du PD [&], PD en avant [4])

5 & 6 Shuffle G locké en avant (PG en avant [5], PD croisé derrière le PG [Lock] [&], PG en avant [6])

(**Restart 3**) Au 9^{ème} mur [début face à 12h00] après les 30 premiers temps, [vous êtes maintenant face à 9h00], recommencer la danse au début [10^{ème} mur] [face à 9h00]

7 & 8 Kick Ball Step D (Kick D en avant [7], PD à côté du PG [sur le Ball] [&], PG en avant [8])

REPEAT . . . AND . . . KEEP SMILING !!!

Tag A la fin des 2^{ème} et 6^{ème} murs, [début face à 9h00], [vous êtes maintenant face à 6h00], faire le Tag suivant :

1 – 8 **Rock Right Forward, Shuffle [Back] ½ [Turn] Right, Rock Left Forward, Shuffle [Back] ½ [Turn] Left**

1 – 2 Rock Step D en avant (PD en avant [Rock], Revenir sur le PG)

3 & 4 Shuffle D en arrière avec ½ tour à droite (Sur PG : ¼ de tour à droite et PD à droite [3], PG à côté du PD [&], Sur PG : ¼ de tour à droite et PD en avant [4]) [face à 12h00]

5 – 6 Rock Step G en avant (PG en avant [Rock], Revenir sur le PD)

7 & 8 Shuffle G en arrière avec ½ tour à gauche (Sur PD : ¼ de tour à gauche et PG à gauche [7], PD à côté du PG [&], Sur PD : ¼ de tour à gauche et PG en avant [8]) [face à 6h00]