

# BRUISES



Chorégraphe : Niels B. POULSEN - Stenstrup, DANEMARK / Février 2013

LINE Dance : 32 temps - 4 murs

Niveau : novice / intermédiaire

Musique : **Bruises - TRAIN & Ashley MONROE** - BPM 104/WCS Binaire

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 10 / 2014

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

## Introduction : 16 temps

*ROCK FORWARD RIGHT, RECOVER, RIGHT FULL TRIPLE CROSS, SIDE LEFT, BEHIND SIDE CROSS, QUICK LEFT SIDE ROCK*

1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière

3&4 **1/2 tour D** , sur BALL PG .... pas PD avant - **1/4 de tour D** .... pas PG à côté du PD ....

.... **1/4 de tour D** .... CROSS PD devant PG - **12 : 00** -

**OPTION sans tourner : COASTER CROSS D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - CROSS PD devant PG ↖**

5 pas PG côté G

6&7 *BEHIND-SIDE-CROSS D* : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

&8 ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD côté D

*CROSS, 1/4 LEFT, SHUFFLE 1/2 LEFT, STEP 1/2 LEFT, WALK RIGHT LEFT*

1.2 CROSS PG devant PD - **1/4 de tour G** .... pas PD arrière - **9 : 00** -

3&4 *SHUFFLE G, 1/2 tour G* : **1/4 de tour G** .... pas PG côté G - pas PD à côté du PG ....

.... **1/4 de tour G** .... pas PG avant - **3 : 00** -

5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*) - **9 : 00** -

7.8 *2 pas avant* : pas PD avant - pas PG avant

**OPTION : FULL TURN G : 1/2 tour G ... pas PD arrière - 1/2 tour G ... pas PG avant**

**RESTARTS : sur les 4<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> murs, après 16 temps - 12 : 00 -**

*RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, ROCK RIGHT FORWARD, RIGHT BACK LOCK STEP, 1/4 LEFT INTO LEFT CHASSE*

1 TOUCH talon D avant,

&2 *SWITCH* : pas PD légèrement avant - TOUCH talon G avant

&3.4 *SWITCH* : pas PG légèrement avant - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière

5&6 *SHUFFLE LOCK D arrière* : pas PD arrière - LOCK PG devant PD (*PG à D du PD*) - pas PD arrière

7&8 **1/4 de tour G** .... *SHUFFLE G latéral* : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G - **6 : 00** -

*RIGHT HEEL TOUCH, GRIND 1/4 RIGHT BACK, RIGHT COASTER STEP, LEFT SHUFFLE FORWARD, RIGHT KICK BALL STEP*

1.2 pas talon D avant ↖ ... **1/4 de tour D** , GRIND talon D , pointe PD à D ↗ - pas PG arrière **sur place** - **9 : 00** -

3&4 *COASTER STEP D* : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

5&6 *SHUFFLE LOCK G avant* : pas PG avant - LOCK PD derrière PG (*PD à G du PG*) - pas PG avant

**RESTART : sur le 9<sup>ème</sup> mur, après 30 temps - 9 : 00 -**

7&8 *KICK BALL STEP D* : KICK PD avant - pas BALL PD à côté du PG - pas PG avant

## TAG : après les 2<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> murs

*ROCK RIGHT FORWARD, SHUFFLE 1/2 RIGHT, ROCK LEFT FORWARD, SHUFFLE 1/2 LEFT*

1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière

3&4 *SHUFFLE D, 1/2 tour D* : **1/4 de tour D** .... pas PD côté D - pas PG à côté du PD ....

.... **1/4 de tour D** .... pas PD avant

5.6 ROCK STEP G avant , revenir sur PD arrière

7&8 *SHUFFLE G, 1/2 tour G* : **1/4 de tour G** .... pas PG côté G - pas PD à côté du PG ....

.... **1/4 de tour G** .... pas PG avant

# Bruises



Choreographed by **Niels B. POULSEN** - February 2013

Description : 32 count, 4 wall, Beginner / Intermediate Line Dance

Music : **Bruises by TRAIN & Ashley MONROE** / iTunes / amazon.co.uk or amazon.com

## **Intro : 16 counts**

### **ROCK FORWARD RIGHT, RECOVER, RIGHT FULL TRIPLE CROSS, SIDE LEFT, BEHIND SIDE CROSS, QUICK LEFT SIDE ROCK**

1-2 Rock right forward, recover to left

3&4 Turn ½ right and step right slightly forward, turn ¼ right and step left together, turn ¼ right and cross right over (12:00)

#### **Non-turning option: right coaster cross**

5 Step left side

6&7 Behind-side-cross right-left-right

&8 Rock left side, recover to right

### **CROSS, ¼ LEFT, SHUFFLE ½ LEFT, STEP ½ LEFT, WALK RIGHT LEFT**

1-2 Cross left over, turn ¼ left and step right back (9:00)

3&4 Chassé back left-right-left turning ½ left (3:00)

5-6 Step right forward, turn ½ left (weight to left) (9:00)

7-8 Step right forward, step left forward

#### **Or full turn left**

**Restart from here on walls 4 and 8**

### **RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, ROCK RIGHT FORWARD, RIGHT BACK LOCK STEP, ¼ LEFT INTO LEFT CHASSE**

1&2& Touch right heel forward, step right slightly forward, touch left heel forward, step left slightly forward

3-4 Rock right forward, recover to left

5&6 Locking chassé back right-left-right

7&8 Turn ¼ left and chassé side left-right-left (6:00)

### **RIGHT HEEL TOUCH, GRIND ¼ RIGHT BACK, RIGHT COASTER STEP, LEFT SHUFFLE FORWARD, RIGHT KICK BALL STEP**

1-2 Step right heel forward (toe turned in), turn ¼ right and step left back (right toe turned out) (9:00)

3&4 Right coaster step

5&6 Locking chassé forward left-right-left

#### **Restart from here on wall 9**

7&8 Right kick ball step

REPEAT

## **TAG : After walls 2 and 6**

### **ROCK RIGHT FORWARD, SHUFFLE ½ RIGHT, ROCK LEFT FORWARD, SHUFFLE ½ LEFT**

1-2 Rock right forward, recover to left

3&4 Chassé back right-left-right turning ½ right

5-6 Rock left forward, recover to right

7&8 Chassé back left-right-left turning ½ left

**RESTARTS : Restart during wall 4 & 8, after 16 counts, facing 12:00  
Restart during wall 9, after 30 counts, facing 9:00**

<http://www.kickit.to/>

