

# Bruises



www.linedance4everyone.de

**32 count, 4 wall, beginner/intermediate**

**Choreographie: Niels B. Poulsen (02/13)**

**Musik: Bruises von Train ft. Ashley Monroe**

**Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen**

## **Rock forward, ½ turn r-¼ turn r-¼ turn r (coaster cross), side, behind-side-cross-rock side**

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3 ½ Drehung rechts herum und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- & ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen
- 4 ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuß **über linken kreuzen**
- 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- &7 Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- &8 Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

## **Cross, ¼ turn l, shuffle back turning ½ l, step, pivot ½ l, walk 2 (full turn l)**

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (9 Uhr)
  - 3 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links
  - &4 Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)
  - 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)
  - 7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)
- (Restart: In der 4. und 8. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

## **Heel & heel & rock forward, locking shuffle back, ¼ turn l/chassé l**

- 1 Rechte Hacke vorn auf tippen
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auf tippen
- & Linken Fuß an rechten heransetzen
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5&6 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß über rechten einkreuzen und Schritt nach hinten mit rechts
- 7 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr)
- &8 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

## **Heel grind turning ¼ r, coaster step, locking shuffle forward, kick-ball-step**

- 1 Rechte Hacke vorn aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links)
  - 2 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (rechte Fußspitze nach rechts drehen) (9 Uhr)
  - 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
  - 5&6 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links
- (Restart: In der 9. Runde - Richtung 9 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)
- 7&8 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

## **Wiederholung bis zum Ende**

Tag/Brücke (nach Ende der 2. und 6. Runde - 6 Uhr)

## **Rock forward, shuffle back turning ½ r, rock forward, shuffle back turning ½ l**

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts
- &4 Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links
- &8 Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)