

Bruises

32 count / 4-wall / Beginner/Intermediate

Choreographie: Niels Poulsen

02/2013

Musik: Bruises

Train feat. Ashley Monroe



1 - 8 Rock fwd R, recover, R full triple cross, side L, behind side cross, quick L side rock

- 1, 2 RF vor (li Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
3 + ½ re Drehung & RF kleiner Schritt vor und ¼ re Drehung & LF neben RF absetzen
4 ¼ re Drehung & RF kleiner Schritt vor LF kreuzend
5 LF nach li
6 + 7 RF hinter LF kreuzen, LF nach li, RF vor LF kreuzen
+ 8 LF nach li (re Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
Option 3 + 4: RF zurück, LF neben RF absetzen, RF vor LF kreuzen

9 - 16 Cross, ¼ L, shuffle ½ L, step ½ L, walk R L

- 1, 2 LF vor RF kreuzen und ¼ li Drehung auf LF & RF zurück 9:00
3 + 4 ½ li Drehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (L-R-L) 3:00
5, 6 RF vor und ½ li Drehung auf den Fußballen (Gewicht LF) 9:00
7, 8 RF vor und LF vor
Option 7, 8: ½ li Drehung auf LF & RF zurück und ½ li Drehung auf RF & LF vor
Restart: Im 4. und 8. Durchgang beginne hier wieder von vorne

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

- 1 + re Ferse vorn auftippen und RF neben LF absetzen
2 + li Ferse vorn auftippen und LF neben RF absetzen
3, 4 RF vor (li Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
5 + 6 RF zurück, LF vor RF einkreuzen, RF zurück
7 + 8 ¼ li Drehung & LF nach li, RF neben LF absetzen, LF nach li 6:00
Bei den Counts 2 und 4 leicht nach vorne bewegen

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

- 1 re Ferse leicht vor LF gekreuzt aufsetzen
2 Auf re Ferse ¼ re Drehung (FSpz nach re drehen) & LF zurück 9:00
3 + 4 RF zurück, LF neben RF absetzen, RF vor
5 + 6 LF vor, RF hinter LF einkreuzen, LF vor **Restart: Im 9. Durchgang**
7 + 8 RF nach vorne kicken, re Fußballen neben LF absetzen, LF vor

Tanz beginnt wieder von vorne

RB www.buffalo-dancers.ch

Brücke: Am Ende des 2. und 6. Durchgangs tanze zusätzlich:

Rock R fwd, shuffle ½ R, rock L fwd, shuffle ½ L

- 1, 2 RF vor (li Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
3 + 4 ½ re Drehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (R-L-R)
5, 6 LF vor (re Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
7 + 8 ½ li Drehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (L-R-L)

Finish: Tanze nach dem 12. Durchgang (endet 12.00) nur noch

Step R fwd

- 1 RF Schritt vor