

Bruises

Level: 4 Wall - Line Dance - Intermediate - 32 Counts

Choreographie: Niels B. Poulsen

Musik: „Bruises“ von Train ft. Ashley Monroe

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

Section 1 Rock Forward, Tripple Full Turn R (Coaster Cross), Side, Behind-Side-Cross-Side

Rock

1 - 8

- 1 - 2 re. Fuß nach vorn stellen - li. Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf den li. Fuß
3 & 4 3 Schritte am Platz mit einer ganzen Drehung re. herum - re., li., re. - re. Fuß vor dem li. Fuß kreuzen
5 - 6 li. Fuß nach li. stellen, re. Fuß hinter dem li. Fuß kreuzen
& 7 li. Fuß nach li. stellen (&), re. Fuß vor dem li. Fuß kreuzen
& 8 li. Fuß nach li. stellen - re. Fuß etwas anheben (&), Gewicht zurück auf den re. Fuß

Section 2 Cross, 1/4 Turn L, Shuffle with 1/2 Turn L, Step, Pivot 1/2 Turn L, Walk R-L

9 - 16

- 1 - 2 li. Fuß vor dem re. Fuß kreuzen, re. Fuß mit einer 1/4 Drehung li. herum nach hinten stellen (9:00)
3 & 4 Shuffle mit einer 1/2 Drehung li. herum - li., re., li. (3:00)
5 - 6 re. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine 1/2 Drehung li. herum (9:00)
7 - 8 2 Schritte nach vorn - re., li.)

(Restart: In der 4. und 8. Wand - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

Section 3 Heel & Heel & Rock Forward, Locking Shuffle Back, Shuffle with 1/4 Turn L

17 - 24

- 1 & 2 re. Hacken nach vorn auftippen, re. Fuß neben den li. Fuß stellen (&), li. Hacken nach vorn auftippen
& 3 - 4 li. Fuß neben den re. Fuß stellen (&), re. Fuß nach vorn stellen - li. Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf den li. Fuß
5 & 6 re. Fuß nach hinten stellen, li. Fuß vor dem re. Fuß einkreuzen (&), re. Fuß nach hinten stellen
7 & 8 Shuffle nach li. mit einer 1/4 Drehung li. herum - li., re., li. (6:00 Uhr)

Section 4 Heel Grind with 1/4 Turn R, Coaster Step, Step-Lock-Step, Kick-Ball-Step

25 - 32

- 1 - 2 re. Hacke nach vorn aufsetzen (Fußspitze zeigt nach li.), eine 1/4 Drehung re. herum dabei den li. Fuß etwas nach hinten stellen (re. Fußspitze nach re. drehen) (9:00)
3 & 4 re. Fuß nach hinten stellen, li. Fuß neben den re. Fuß stellen (&), re. Fuß nach vorn stellen
5 & 6 li. Fuß nach vorn stellen, re. Fuß hinter dem li. Fuß einkreuzen (&), li. Fuß nach vorn stellen

(Restart: In der 9. Wand - Richtung 9 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

- 7 & 8 re. Fuß nach vorn kicken, re. Ballen neben den li. Fuß aufsetzen (&), li. Fuß nach vorn stellen

Tanz beginnt von vorn

Bitte wenden

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

Rock Forward, Shuffle with ½ Turn R, Rock Forward, Shuffle with ½ Turn L

- 1 - 2 re. Fuß nach vorn stellen - li. Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf den li. Fuß
3 & 4 Shuffle mit einer ½ Drehung re. herum - re.,li.,re. (12:00)
5 - 6 li. Fuß nach vorn stellen - re. Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf den re. Fuß
7 & 8 Shuffle mit einer ½ Drehung li. herum - li., re.,li. (6:00)

FEDS MABLE