



BRUISES

(Février 2013)



Chorégraphe : **Niels Poulsen (Denmark)** niels@love-to-dance.dk - www.love-to-dance.dk

Type : ligne, 4 murs, 32 à 40 temps, 43 à 45 comptes, 0 pause, 2 Tag,s, 3 Restarts , 1 Final

Niveau : Intermédiaire facile

Style :

Traduction : Justine Bridu

Vidéos : <https://www.youtube.com/watch?v=xfnOPLtyOgM&index=10&list=PLa6A6Rhbr80xRNvEK7d3AjcGaSHCKYxaG> et <https://www.youtube.com/watch?v=EpTVRiOYmeM&list=PLa6A6Rhbr80xRNvEK7d3AjcGaSHCKYxaG&index=11> et https://www.youtube.com/watch?v=_cKIskBSazY&index=12&list=PLa6A6Rhbr80xRNvEK7d3AjcGaSHCKYxaG

Musique : **Bruises by Train** feat. Ashley Monroe. (iTunes)

Notes : Tag: 8 comptes de Tag après les murs 2 et 6, chaque fois face à 6:00. Voir la description du Tag à la fin de la page

Restarts: Pendant les murs 4 + 8, après 16 comptes, face à 12:00. ET pendant le mur 9, après 30 comptes, face à 9:00

Intro: **16 comptes depuis le 1^{er} temps fort de la musique (app. 9 secs. Du morceau). Poids du corps (pdc) sur PG**

SECTION	COMPTES	DESCRIPTION DES PAS	PHRASE	MUR
1	<u>1 à 8 ROCK FW R, RECOVER, R FULL TRIPLE CROSS, SIDE L, BEHIND SIDE CROSS, QUICK L SIDE ROCK</u>			
	1-2	PD avant en Rock (1) – Retour pdc sur G (2)	ROCK STEP	[12 :00]
	3&4	1/2 Tr à D avec un petit PD devant (3) – 1/4 Tr à D avec PG à côté du PD (&)- 1/4 Tr à D avec PD légèrement devant PG (4)	$\frac{1}{2} - \frac{1}{4} - \frac{1}{4}$	[12 :00]
		(Option sans tourner : faites un COASTER CROSS)	COASTER CROSS	
	5	PG à G (5)	SIDE	[12 :00]
	6&7	Croisez PD derrière PG (6) – PG à G (&) - Croisez PD devant PG (7)	BEHIND SIDE CROSS	[12 :00]
	&8	PG en Rock à G (&) - Retour pdc sur PD (8)	SIDE ROCK	[12 :00]
2	<u>9 à 16 CROSS, 1/4 L, SHUFFLE 1/2 L, STEP 1/2 L, WALK R L</u>			
	1-2	Croisez PG devant PD (1) – 1/4 Tr à G avec PD arrière (2)	CROSS – 1/4	[09 :00]
	3&4	1/4 Tr à G avec PG à G (3) – PD à côté du PG (&) - 1/4 Tr à G avec PG devant (4)	TRIPLE 1/2	[03 :00]
	5-6	PD devant (5) – 1/2 Tr à G avec PG devant (6)	STEP TURN	[09 :00]
	7-8	WALK PD devant (7) – WALK PG devant (8) (ou FULL TURN G)	WALK WALK	[09 :00]
		* restart sur les murs 4 et 8 (face à 12:00)		
3	<u>17 à 24 R & L HEEL SWITCHES, ROCK R FW, R BACK LOCK STEP, 1/4 L INTO L CHASSE</u>			
	1&2&	Talon D devant (1) – Abaisser pointe D en PD avant (&) - Talon G devant (2) - Abaisser pointe G en PG avant (&)	HEEL & HEEL &	[09 :00]
		Note: Vous avancez sur vos HEEL SWITCHES		
	3-4	PD en Rock avant (3) - Retour pdc sur G (4)	ROCK STEP	[09 :00]
	5&6	PD arrière (5) – Verrouillez PG devant PD (&) - PD arrière (6)	BACK LOCK BACK	[09 :00]
	7&8	1/4 Tr à G avec PG à G (7) – PD à côté du PG (&) - PG à G (8)	$\frac{1}{4}$ CHASSE à G	[06 :00]
4	<u>25 à 32 R HEEL TOUCH, GRIND 1/4 R BACK, R COASTER STEP, L SHUFFLE FW, R KICK BALL STEP</u>			
	1-2	Talon D légèrement devant PG (1) - Ecraser le talon D en 1/4 Tr à D avec PG arrière (2)	HEEL GRIND 1/4	[09:00]
	3&4	PD arrière (3) – PG à côté du PD (&) - PD devant (4)	COASTER STEP	[09:00]
	5&6	PG devant (5) – PD derrière PG (&) - PG devant (6)	TRIPLE AVANT	[09 :00]
		* restart sur le mur 9 (face à 9:00)		
	7&8	KICK D devant (7) – Reposez PD en pas avant (&) - PG avant (8)	KICK & STEP	[09:00]
TAG :	Les 2 premières fois, vous complétez les murs 2 et 6 (face à 6:00). Ajoutez ce Tag : <u>1T à 8T ROCK R FW, SHUFFLE 1/2 R, ROCK L FW, SHUFFLE 1/2 L</u>			
	1-2	PD en Rock avant (1) – Retour pdc sur G (2)	ROCK STEP	[06 :00]
	3&4	1/4 Tr à D avec PD à D (3) – PG à côté du PD (&) - 1/4 Tr à D avec PD devant (4)	TRIPLE 1/2	[12 :00]
	5-6	PG en Rock avant (5) - Retour pdc sur D (6)	ROCK STEP	[12 :00]
	7&8	1/4 Tr à G avec PG à G (7) – PD à côté du PG (&) - 1/4 Tr à G avec PG devant (8)	TRIPLE 1/2	[06 :00]

REDEMARREZ !

FINAL : La danse finit automatiquement à 12:00. Complétez le mur 12 en faisant un pas avant. Tadaah! [12 :00]

Bruises



Count: 32 **Wall:** 4 **Level:** Easy Intermediate - Two Step
Choreographer: Niels Poulsen (Denmark) Feb 2013
Music: Bruises by Train feat. Ashley Monroe. (iTunes)

Intro: 16 counts from first beat in music (app. 9 secs. into track). Weight on L foot

Tag: 8 count Tag after wall 2 and 6, each time facing 6:00. See Tag description at bottom of page

Restarts: During wall 4 + 8, after 16 counts, facing 12:00. AND during wall 9, after 30 counts, facing 9:00

[1 – 8] Rock fw R, recover, R full triple cross, side L, behind side cross, quick L side rock
1 – 2 Rock fw on R (1), recover back on L (2) 12:00
 Turn ¼ R stepping small step fw on R (3), turn ¼ R stepping L next to R (&), turn ¼ R
3&4 stepping R fw and slightly in front or L (4) (Non-turny option: do a R coaster cross)
 12:00
5 Step L to L side (5) 12:00
6&7 Cross R behind L (6), step L to L side (&), cross R over L (7) 12:00
&8 Rock L to L side (&), recover on R again (8) 12:00

[9 – 16] Cross, ¼ L, shuffle ½ L, step ½ L, walk R L
1 – 2 Cross L over R (1), turn ¼ L stepping back on R (2) 9:00
 Turn ¼ L stepping L to L side (3), step R next to L (&), turn ¼ L stepping fw on L (4)
3&4 3:00
5 – 6 Step fw on R (5), turn ½ L stepping fw on L (6) 9:00
 Walk fw on R (7) walk fw on L (8) (or full turn L) * restart on walls 4 and 8 (facing
7 – 8 12:00) 9:00

[17 – 24] R & L heel switches, rock R fw, R back lock step, ¼ L into L chasse
1&2& Touch R heel fw (1), step down on R (&), touch L heel fw (2), step down on L (&)
 Note: you travel fw when doing your heel switches 9:00
3 – 4 Rock fw on R (3), recover back on L (4) 9:00
5&6 Step back on R (5), lock L over R (&), step back on R (6) 9:00
7&8 Turn ¼ L stepping L to L side (7), step R next to L (&), step L to L side (8) 6:00

[25 – 32] R heel touch, grind ¼ R back, R coaster step, L shuffle fw, R kick ball step
1 – 2 Touch R heel slightly in front of L (1), grind R heel ¼ R stepping back on L (2) 9:00
3&4 Step back on R (3), step L next to R (&), step fw on R (4) 9:00
 Step fw on L (5), step R behind L (&), step fw on L (6) * restart on wall 9 (facing 9:00)
5&6 9:00
7&8 Kick R fw (7), step down on R (&), step fw on L (8) 9:00

START AGAIN!

Tag: The first two times you complete walls 2 and 6 (facing 6:00). Add this tag: Rock R fw, shuffle ½ R, rock L fw, shuffle ½ L

1 – 2 Rock fw on R (1), recover back on L (2) 6:00
 Turn ¼ R stepping R to R side (3), step L next to R (&), turn ¼ R stepping fw on R (4)
3&4 12:00
5 – 6 Rock fw on L (5), recover back on R (6) 12:00
 Turn ¼ L stepping L to L side (7), step R next to L (&), turn ¼ L stepping fw on L (8)
7&8 6:00

Ending: The dance automatically finishes at 12:00. Complete wall 12 and take a step fw.
Tadaah! 12:00