Bruises

32 Counts, 4 Walls, Novice

02/2013

Choreographie: Niels Poulsen

Musik: (Intro: 16 Counts) Bruises by Train feat. Ashley Monroe

Rock-Step, Triple Full Turn Cross, Side, Behind Side Cross, Quick Side-Rock

1, 2	RF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf LF
3 + 4	Volle Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF) (RF vor dem LF kreuzen)
5	LF Schritt nach links
6 + 7	RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
+ 8	LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf RF
.	*Option*
3 + 4	*RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF vor dem LF kreuzen*

Cross, ¼ Turn, Shuffle ½ Turn, Step ½ Turn, Walk, Walk

1, 2	LF vor dem RF kreuzen, ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück *(9.00)*
3 + 4	½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF) *(3.00)*
5, 6	RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF) *(9.00)*
7, 8	RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts
.	*Option*
7, 8	*½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts*
	Restart: Im 4. und 8. Durchgang *(12.00)* **beginne hier wieder von vorne**

Heel Step Heel Step (Heel-Switches), **Rock-Step, Back Lock Back, ¼ Turn + Left Chasse**

1 +	Rechte Ferse vorne auftippen, RF neben LF absetzen
2 +	Linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen
3, 4	RF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf LF
5 + 6	RF Schritt zurück, LF vor dem RF einkreuzen, RF Schritt zurück
7 + 8	¼ Linksdrehung & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links *(6.00)*
	Bei den Counts 2 und 4 leicht nach vorne bewegen

Heel-Grind ¼ Turn, Coaster-Step, Left Shuffle, Kick Ball-Step

1	Rechte Ferse leicht vor dem LF gekreuzt aufsetzen
2	Auf der rechten Ferse ¼ Rechtsdrehung (Fußspitze nach rechts drehen) & LF Schritt zurück *(9.00)*
3 + 4	RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
5 + 6	LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts
.	**Restart: Im 9. Durchgang** *(9.00)* **beginne hier wieder von vorne.**
7 + 8	RF nach vorne kicken, rechten Fußballen neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt von vorne

Brücke: Am Ende des 2. und 6. Durchgangs *(6.00)* **tanze zusätzlich**

Rock-Step, Shuffle ½ Turn, Rock-Step, Shuffle ½ Turn

1, 2	RF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf LF
3 + 4	½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)
5, 6	LF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf RF
7 + 8	½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)

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

1	RF Schritt vorwärts