

Bruises

Musik : Bruises – Train ft. Ashley Monroe
Choreographer : Niels B. Poulsen (Febr. '13)
Level : Easy Intermediate
Type / Counts : 4 Wall Two Step / 32 + Tag & Restarts
Intro : 16 Counts from the first Beat in the Music

1-8 Rock Fwd Right, Recover, Full Triple Turn, Cross, Side, Behind, Side, Cross, Quick Left Side Rock

1-2 Schritt nach vorn mit RF, Gewicht zurück auf LF
3&4 Ganze Drehung rechtsherum auf der Stelle mit R, L, R (RF leicht über LF kreuzen)
5 Schritt nach links mit LF (12.00)
6&7 RF hinter LF kreuzen, Schritt nach links mit LF, RF über LF kreuzen
&8 Schritt nach links mit LF, Gewicht zurück auf RF (12.00)

9-16 Cross, ¼ Left Back, Shuffle ½ Left, Step, Pivot ½ Left, Walk Right+Left

1-2 LF über RF kreuzen, ¼ Drehung linksherum und Schritt nach hinten mit RF (9.00)
3&4 ¼ Drehung linksherum und Schritt nach vorn mit LF, RF an LF heransetzen, ¼ Drehung linksherum und Schritt nach vorn mit LF (3.00)
5-6 Schritt nach vorn mit RF, ½ Drehung linksherum auf beiden Ballen (9.00)
7-8 Schritt nach vorn mit RF, Schritt nach vorn mit LF (Option: Full Turn Left) (9.00)
***** **Restart hier in der 4. und 8. Runde** ***** (12.00)

17-24 Heel Switches Right+Left, Rock, Recover, Back Lock Step, ¼ Left into Chasse Left

1&2& Rechte Hacke vorn auftippen,(&)RF zurücksetzen, linke Hacke vorn auftippen, (&)LF zurücksetzen (bei den Heel Switches nach vorn bewegen) (9.00)
3-4 Schritt nach vorn mit RF, Gewicht zurück auf LF
5&6 Schritt nach hinten mit RF, LF vor RF kreuzen, Schritt nach hinten mit RF
7&8 ¼ Drehung linksherum und Schritt nach links mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF (6.00)

25-32 Right Heel Grind ¼ Right, Coaster Step Right, Shuffle Left, Kick Ball Step Right

1-2 Rechte Hacke vorn auftippen, ¼ Drehung rechtsherum auf rechter Hacke, Schritt nach hinten mit LF (9.00)
3&4 Schritt nach hinten mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach vorn mit RF
5&6 Schritt nach vorn mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach vorn mit LF
***** **Restart hier in der 9. Runde** ***** (09.00)
7&8 RF nach vorn kicken, RF zurücksetzen, Schritt nach vorn mit LF (9.00)

Tag nach der 2. und 6. Runde (6.00)

Rock Step Right, Recover, Shuffle ½ Right, Rock Step Left, Recover, Shuffle ½ Left

1-2 Schritt nach vorn mit RF, Gewicht zurück auf LF
3&4 Shuffle ½ rechtsherum, starte RF, LF, RF
5-8 wiederhole 1-4 beginne mit LF