Bruises

32 Counts / 4 Wall / Intermedate

Choreographie: Niels B. Poulsen

Musik: Bruises by Train ft. Ashley Monroe

Hinsweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

1 – 8 Rock fw R, recover, R full triple cross, side L, behind side cross, quick L side rock

1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
3 + ½ Rechtsdrehung & RF kleiner Schritt vorwärts und ¼ Rechtsdrehung & LF neben RF absetzen
4 ¼ Rechtsdrehung & RF kleiner Schritt vor den LF kreuzend
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 (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
. Option
3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF vor dem LF kreuzen

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

1, 2 LF vor dem RF kreuzen und ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück 9.00
3 + 4 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)
5, 6 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
7, 8 RF Schritt vorwärts und LF Schritt vorwärts
. Option
7, 8 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück und ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
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 + Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen
2 + Linke Ferse vorne auftippen und LF neben RF absetzen
3, 4 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) 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
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 Rechte Ferse leicht vor dem LF gekreuzt aufsetzen
2 Auf der rechten Ferse ¼ Rechtsdrehung (Fußspitze nach rechts drehen) & LF Schritt zurück
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 beginne hier wieder von vorne.**
7 + 8 RF nach vorne kicken, rechten Fußballen neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt wieder von vorne

Brücke: Am Ende des 2. und 6. Durchgangs tanze zusätzlich
Rock R fw, shuffle ½ R, rock L fw, shuffle ½ L

1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
3 + 4 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)
5, 6 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) 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