



Bruises

Choreographie: Niels B. Poulsen

Beschreibung: 32 Count, 4 Wall, Intermediate

Musik: Bruises von Train ft. Ashley Monroe

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

Rock forward, ½ turn r-¼ turn r-¼ turn r (coaster cross), side, behind-side-cross-rock side

1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

3&4 ½ Drehung rechts herum und kleinen Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen sowie ¼ Drehung rechts herum, rechten Fuß über linken kreuzen

5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen

&7 Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen

&8 Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Cross, ¼ turn l, shuffle back turning ½ l, step, pivot ½ l, walk 2 (full turn l)

1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (9 Uhr)

3&4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

5-6 Schritt nach vorn mit rechts, ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht links (9 Uhr)

7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)

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

Heel & heel & rock forward, locking shuffle back, ¼ turn l/chassé l

1&2 Rechte Hacke vorn auf tippen - Rechten Fuß an linken heransetzen (etwas nach vorn) und linke Hacke vorn auf tippen

&3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen (etwas nach vorn) und Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

5&6 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß über rechten einkreuzen, Schritt nach hinten mit rechts

7&8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

Heel grind turning ¼ r, coaster step, locking shuffle forward, kick-ball-step

1-2 Rechte Hacke vorn aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - ¼ Drehung rechts herum, Schritt nach hinten mit links (rechte Fußspitze nach rechts drehen) (9 Uhr)

3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts

5&6 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links

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

7&8 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen, Schritt nach vorn mit links

Wiederholung bis zum Ende

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

Rock forward, shuffle back turning ½ r, rock forward, shuffle back turning ½ l

1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

3&4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)

5-6 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß

7&8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)

Viel Spaß beim Üben und Tanzen!