

Bruises

Choreographie: Niels B. Poulsen
Beschreibung: 32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance
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 und 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 und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)
5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende 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 Ferse vorn auf tippen - Rechten Fuß an linken heransetzen (etwas nach vorn) und linke Ferse 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 und 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 Ferse vorn aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - ¼ Drehung rechts herum und 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 und 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)
-
-