



# BRUISES

**CHOREGRAPHE :** Niels Poulsen  
**MUSIQUE :** Bruises/Train feat. Ashley Monroe  
**TYPE DE DANSE:** Danse en Ligne, 4 murs – 32 temps  
Style : Two step  
**NIVEAU :** Intermédiaire

## 1 – 8 ROCK FWD R, RECOVER, R FULL TRIPLE CROSS, SIDE L, BEHIND SIDE CROSS, QUICK L SIDE ROCK

1-2 Rock PD devant – retour sur PG  
3&4 Tour complet vers D en triple step, terminer PD croisé devant PG  
5-6 Croiser PD derrière PG - PG à G - croiser PD devant PG  
&7 PG à G  
&8 Rock side PG à G - retour sur PD

## 9 – 16 CROSS, 1/4 L, SHUFFLE 1/2 L, STEP 1/2 L, FULL TURN L

1-2 Croiser PG devant PD – 1/4 t à G, PD derrière 9:00  
3&4 Shuffle 1/2 t à G 3:00  
5-6 PD devant – pivot 1/2 t à G 9:00  
7-8 1/2 t à G, PD derrière - 1/2 t à G, PG devant

**Restart ici, face à 12:00, pendant les murs 4 & 8**

## 17 – 24 R & L HEEL SWITCHES, ROCK R FWD, R BACK LOCK STEP, 1/4 L INTO L CHASSE

1&2& Toucher talon D devant - ramener PD - toucher talon G devant - ramener PG  
**Note: progresser un peu vers l'avant en effectuant les "Heel switches"**  
3-4 Rock PD devant – retour sur PG  
5&6 PD derrière - lock PG devant PD - PD derrière  
7&8 1/4 t à G, PG à G - PD près du PG - PG à G 6:00

## 25 -32 R HEEL TOUCH, GRIND 1/4 R BACK, R COASTER STEP, L SHUFFLE FWD, R KICK BALL STEP

1-2 Poser talon D devant PG - Grind talon D & 1/4 t à D avec PG derrière 9:00  
3&4 Coaster step, PD derrière - PG près du PD - PD devant  
5&6 Shuffle avant G.D.G.

**Restart ici, face à 9:00, pendant le mur 9**

7&8 Kick PD devant - ball PD près du PG - PG devant

**Tag à la fin des murs 2 & 6 face à 6:00**

## TAG - ROCK R FWD, SHUFFLE 1/2 R, ROCK L FWD, SHUFFLE 1/2 L

1-2 Rock PD devant – retour sur PG 6:00  
3&4 1/2 t à D en shuffle D.G.D. 12:00  
5-6 Rock PG devant -retour sur PD  
7&8 1/2 t à G en shuffle G.D.G. 6:00

**RECOMMENCER AU DEBUT AVEC LE SOURIRE**