



## BRUISES

Musique : Bruises de Train Fest , Ashley Monroe ( 104 BPM / WCS )

Chorégraphe : Myriam Ben Messaoud & Sandra Souillard

Type : Ligne , 32 temps , 4 murs ( Restart , Tag )

Niveau : Novice +

### 1-8 : WALKS , MAMBO ROCK , STEP BACK , COASTER STEP

- 1-2 : walks : un pas PD devant , un pas PG devant
- 3&4 : mambo rock : un pas PD devant , revenir sur PG , un pas PD derrière
- 5-6 : step back : un pas PG derrière , un pas PD derrière
- 7&8 : coaster step : un pas PG derrière ( sur ball ) , un pas PD derrière ( sur ball ) , un pas PG devant

### 9-16 : SIDE , TOGETHER , CHASSE , SIDE , TOGETHER , CHASSE

- 1-2 : side : un pas PD à D , together : PG à côté PD
- 3&4 : chasse : un pas PD à D , PG à côté PD , un pas PD à D
- 5-6 : side : un pas PG à G , together : PD à côté PG
- 7&8 : chasse : un pas PG à G , PD à côté PG , un PG à G

### 17-24 : ROCK STEP , TRIPLE FULL TURN , ROCK STEP , TRIPLE FULL TURN

- 1-2 : rock step : un pas PD devant ( appui PD ) , revenir sur PG ( appui PG )
- 3&4 : triple full turn : tour complet sur place en 3 pas : D , G , D
- 5-6 : rock step : un pas PG devant ( appui PG ) , revenir sur PD ( appui PD )
- 3&4 : triple full turn : tour complet sur place en 3 pas : G , D , G

RESTART : ici au 4ème et au 7ème mur reprendre la danse au début

TAG ET RESTART : ici au 8ème mur attendre 6 temps et reprendre la danse au début

### 25-32 : POINT , POINT SIDE , COASTER STEP , POINT POINT SIDE , COASTER ¼ TURN

- 1-2 : point : toucher pointe D devant , toucher pointe D à D
- 3&4 : coaster step : un pas PD derrière ( sur ball ) , un pas PG à côté PD ( sur ball ) , un pas PD devant
- 5-6 : point : toucher pointe G devant , toucher pointe G à G
- 7&8 : coaster ¼ turn : { un pas PG derrière ( sur ball ) , PD à côté PG ( sur ball )  
{ ¼ de tour à G , un pas PG devant

**Garder le sourire et recommencer au début**

Ligérienne Country : 70 rue Ligérienne 49800 La Daguinière

<http://ligeriennecountry49.com/>