

# **BRUISES**

Musique: Bruises de Train Feat & Ashley Monreo (104 BPM / WCS binaire)

<u>Chorégraphe</u>: Niels Poulsen (02 / 2013)

<u>Type</u>: Ligne, 32 temps, 4 murs (3 restarts / 2 tags)

Niveau: Novice / Intermédiaire

<u>Intro</u>: 16 temps

#### 1-8: ROCK STEP, FULL TRIPLE CROSS, SIDE, BEHIND SIDE CROSS, SIDE ROCK

1-2 : rock step : un pas PD devant (appui PD), revenir sur PG (appui PG)

3&4 : <u>full triple cross</u> : tour complet sur place : D , G , croiser PD devant PG

5 : side : un pas PG à G

6&7: behind side cross: croiser PD derrière PG, un pas PG à G, croiser PD devant PG

&8 : side rock : un pas PG à G (appui PG), revenir sur PD (appui PD)

### 9-16: CROSS, PIVOT ¼ TURN, SHUFFLE ½ TURN, STEP ½ TURN, WALKS

1-2 : cross : croiser PG devant PD, pivot ¼ turn : ¼ de tour à D et PD derrière

3&4 : shuffle ½ turn : un pas PG derrière , PD à côté PG , ¼ de tour à D , un pas PG devant

5-6: step ½ turn: un pas PD devant, ½ tour à G (finir appui PG)

7-8: walks: un pas PD devant, un pas PG devant (ou option + difficile)

ou : <u>full turn</u> : ½ tour à G, un pas PD derrière, ½ tour à G, un pas PG devant

RESTART : ici au 4ème & 8ème mur : reprendre la danse au début

## 17-24: HEEL SWITCHES, ROCK STEP, BACK LOCK STEP, PIVOT ¼ TURN, CHASSE

1&2&: heel switches: { toucher talon D devant, ramener rapidement PD à côté PG

{ toucher talon G devant, ramener rapidement PG à côté PD

3-4 : <u>rock step</u> : un pas PD devant (appui PD), revenir sur PG (appui PG)

5&6 : back lock step : un pas PD derrière , bloquer PG devant PD , un pas PD derrière

7&8 : pivot \( \frac{1}{4} \) turn chasse : \( \frac{1}{4} \) de tour \( \hat{a} \) G, un pas PG \( \hat{a} \) G. PD \( \hat{a} \) côté PG, un pas PG \( \hat{a} \) G

### 25-32: HEEL GRIND ¼ TURN, COASTER STEP, SHUFFLE, KICK BALL STEP

1-2 : heel grind ¼ turn : { poser talon D devant (appui talon D), pivoter pointe D d'¼ de tour à D { et pointe PD à D en diagonale, poser PG derrière (sur place)

3&4 : coaster step : un pas PD derrière ( sur ball ) , un pas PG derrière ( sur ball ) , un pas PD devant

5&6: shuffle: un pas PG devant, PD à côté PG, un pas PG devant

RESTART : ici au 9ème mur : reprendre la danse au début

7&8 : kick ball step : kick PD devant, ramener PD à côté PG (appui PD), un pas PG devant

TAG: ici au 2ème & 6ème mur:

# 1-8: ROCK STEP, TRIPLE ½ TURN, ROCK STEP, TRIPLE ½ TURN

1-2 : rock step : un pas PD devant (appui PD), revenir sur PG (appui PG)

3&4 : triple ½ turn : un pas PD derrière , PG à côté PD , ½ tour à D , un pas PD devant

5-6 : rock step : un pas PG devant (appui PG), revenir sur PD (appui PD)

7&8: triple ½ turn: un pas PG derrière, PD à côté PG, ½ tour à G, un pas PG devant

#### Garder le sourire et recommencer au début

Ligérienne Country: 70 rue Ligérienne 49800 La Daguenière

http://ligeriennecountry49.com/