



## BRUISES

**Chorégraphe :** Niels Poulsen (Février 2013)  
**Musiques :** Bruises – Train feat. Ashley Monroe (103 BPM)  
**Niveau :** Intermédiaire Facile  
**Type :** 32 Temps – 4 murs – 2 Tags & 3 restarts

### **INTRO : 16 temps**

#### **ROCK FOWARD RIGHT , RECOVER , RIGHT FULL TRIPLE CROSS , SIDE LEFT , BEHIND SIDE CROSS , QUICK LEFT SIDE ROCK**

1 2 PD devant , Ramène PDC sur PG  
3&4 Tour complet vers la D en triple  
5 PG à G  
6&7 Croise PD derrière PG , PG à G , Croise PD devant PG  
&8 PG à G , Ramène PDC sur PD

#### **CROSS , 1/4 LEFT , TRIPLE 1/2 LEFT , STEP 1/2 LEFT , WALK RIGHT LEFT**

1 2 Croise PG devant PD , 1/4 de tour à G en reculant PD  
3&4 1/2 tour à G en triple  
5 6 PD devant , 1/2 tour à G  
7 8 Marche PD , Marche PG

*\* Restarts murs 4 & 8 ici ( face à 12H )*

#### **RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES , ROCK RIGHT FOWARD , RIGHT BACK LOCK STEP , 1/4 LEFT INTO LEFT , TRIPLE**

1&2& Talon D devant , Ramène PD à côté PG , Talon G devant , Ramène PG à côté PD (avancer sur les Switches)  
3 4 PD devant , Ramène PDC sur PG  
5&6 PD derrière , Lock PG devant PD , PD derrière  
7&8 Triple 1/4 de tour à G ( G D G )

#### **RIGHT HEEL TOUCH , GRIND 1/4 RIGHT BACK , RIGHT COASTER STEP , LEFT TRIPLE FOWARD , RIGHT KICK BALL STEP**

1 2 Enfoncez le talon D au sol en pivotant 1/4 tour à D (finir appui PG)  
3&4 PD derrière , PG à côté du PD, PD devant  
5&6 Triple en avant GDG  
*\*Restart mur 9 ici ( face à 9 h )*  
7&8 Kick PD devant , Ramène PD à côté PG , PG devant

### **TAG: A la fin des 2ème et 6ème murs ( face à 6h )**

#### **ROCK RIGHT FOWARD , TRIPLE 1/2 RIGHT , ROCK LEFT FOWARD , TRIPLE 1/2 LEFT**

1 2 3&4 PD devant , 1/2 tour vers la droite avec un triple DGD  
5 6 7&8 PG devant , 1/2 tour vers la gauche avec un triple GDG

*D = Droit*

*G = Gauche*

*PD = Pied Droit*

*PG = Pied Gauche*

*PDC = Poids du Corps*