

# Bruises



**FRIBOURG**

**Line Dancing**

Tél : 079/ 678 41 11

E mail: [info@stompin-feet.ch](mailto:info@stompin-feet.ch)

**Difficulté:** Improver  
**Type:** 4 Murs, 32 Counts  
**Chorégraphie:** Niels Poulsen (DK) février 2013  
**Musique:** Bruises par Train feat. Ashley Monroe  
**Traduit par:** Linda Grainger, Fribourg  
**Intro:** 16 temps, environ 9secs

## Forward Rock, Triple Full Turn Cross, Side, Behind Side Cross, Quick Side Rock

- 1-2 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche  
3&4\* 1 tour complét à droite avec un triple pas cross -droit-gauche-croiser le pied droit légèrement devant le pied gauche  
*\*Option : Remplacer le tour complét par un coaster step cross du pied droit*  
5 Pas gauche à gauche  
6&7 Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche, croiser le pied droit devant le pied gauche  
&8 Rock le pied gauche à gauche, revenir sur le pied droit

## Cross, $\frac{1}{4}$ Turn, Shuffle $\frac{1}{2}$ Turn, Step, $\frac{1}{2}$ Turn, Walk x2

- 1-2 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pivoter  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche et pas droit derrière (9 :00)  
3&4 Shuffle avec  $\frac{1}{2}$  tour à gauche -gauche-droit-gauche (3 :00)  
5-6 Pas droit devant, pivoter  $\frac{1}{2}$  tour à gauche et pas gauche devant (9 :00)  
\*7-8 Pas droit devant, pas gauche devant,  
*\*Option : 1 tour complét à gauche*  
**Restart Murs 4 & 8 : Ici (face à 12 :00)**

## Heel Switches, Forward Rock, Back Lock Step, $\frac{1}{4}$ Turn Chasse

- 1& Toucher le talon droit devant, déposer le pied droit  
2& Toucher le talon gauche devant, déposer le pied gauche  
*Note : Les pas 1&2& progressent vers l'avant*  
3-4 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche  
5&6 Pas droit derrière, lock le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière  
7&8 Pivoter  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche et pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche à gauche (6 :00)

## Heel Grind $\frac{1}{4}$ Turn, Coaster Step, Forward Shuffle, Kick Ball Step

- 1-2 Toucher le talon droit devant, grind le talon droit  $\frac{1}{4}$  de tour à droite et pas gauche derrière (9 :00)  
3&4 Pas droit derrière, pas gauche près du pied droit, pas droit devant  
5&6 Pas gauche devant, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche devant  
**Restart Mur 9 : Ici (face à 9 :00)**  
7&8 Kick le pied droit devant, pas droit près du pied gauche, pas gauche devant

## TAG : A La Fin murs 2 & 6 (face à 6 :00) : Forward Rock, Shuffle $\frac{1}{2}$ Turn (x2)

- 1-2 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche  
3&4 Shuffle  $\frac{1}{2}$  tour à droite -droit-gauche-droit  
5-6 Rock le pied gauche devant, revenir sur le pied droit  
7&8 Shuffle  $\frac{1}{2}$  tour à gauche -gauche-droit-gauche

**Ending : A la fin du mur 12 : Pas droit devant. La danse se termine face à 12 :00**

### **Résumé :**

- Mur 2 : Tag à la fin du mur 2 (06 :00)*  
*Mur 4 : Restart après 16 temps (12 :00)*  
*Mur 6 : Tag à la fin du mur 6 (06 :00)*  
*Mur 8 : Restart après 16 temps (12 :00)*  
*Mur 9 : Restart après 30 temps (09 :00)*  
*Mur12 : Ending (12 :00)*