

BRUISES

Choreograaf:	Niels Poulsen
Soort:	4 muurs lijndans
Niveau:	1-2
Tellen:	32
Muziek:	Train feat Ashley Monroe - Bruises
Intro:	16 tellen
Tags/Restarts:	één tag na de muren 2 & 6, drie restarts in de muren 4,8 & 9.

1. STEP 1 – 8:

ROCK STEP, TRIPPLE FULL TURN R. WITH CROSS, SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE ROCK

- 1.2. RV zet voor, gewicht terug op LV
- 3.&4. RV stap ½ rechtsom naast LV, LV stap ½ rechtsom door, RV stap gekruist voor LV
- Optie: RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap gekruist voor LV
- 5. LV stap opzij
- 6.&7. RV stap gekruist achter LV, LV stap opzij, RV stap gekruist voor LV
- &8. LV zet opzij, gewicht terug op RV [12]

2. STEP 9 – 16:

CROSS, ¼ TURN L., SHUFFLE ½ TURN L., PIVOT ½ TURN L., WALK 2X

- 1.2. LV stap gekruist voor RV, draai ¼ linksom en RV stap achter
- 3.&4. LV stap ¼ linksom achter, RV sluit bij LV, LV stap ¼ linksom door
- 5.6. RV stap voor, draai ½ linksom
- 7.8. RV stap voor, LV stap voor (optie: full turn l.) [9]

* R * [12] tijdens de muren 4 & 8 start je hier opnieuw

3. STEP 17 – 24:

HEEL SWITCHES (FORWARD), ROCK STEP, LOCK STEP BACK, ¼ TURN L. CHASSE

- 1.&. zet R-hak voor, stap op RV
- 2.&. zet L-hak voor, stap op LV
- 3.4. RV zet voor, gewicht terug op LV
- 5.&6. RV stap achter, LV haak voor RV, RV stap achter
- 7.&8. draai ¼ linksom en LV stap opzij, RV sluit bij LV, LV stap opzij [6]

4. STEP 25 – 32:

HEEL GRIND ¼ TURN R., COASTER STEP, SHUFFLE, KICK-BALL-STEP

- 1.2. RV zet hak voor, draai op R-hak ¼ rechtsom en LV stap achter
- 3.&4. RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap voor
- 5.&6. LV stap voor, RV sluit bij LV, LV stap voor
- * R * [9] tijdens de 9e muur start je hier opnieuw
- 7.&8. RV schop voor, RV stap naast LV, LV stap voor [9]

TAG [6]:

Na de 2^e en 6^e muur, dans onderstaand en begin daarna de dans opnieuw

ROCK STEP, SHUFFLE ½ TURN R., ROCK STEP, SHUFFLE ½ TURN L.

- 1.2. RV zet voor, gewicht terug op LV
- 3.&4. RV stap ¼ rechtsom achter, LV sluit bij RV, RV stap ¼ rechtsom door
- 5.6. LV zet voor, gewicht terug op RV
- 7.&8. LV stap ¼ linksom achter, RV sluit bij LV, LV stap ¼ linksom door

FINISH:

De dans eindigt op de 12u muur, maak de 12^e muur af en stap voor. Tadaah!