

## Bruises

32 count / 4-wall  
Beginner/Intermediate



Choreographie:

Niels Poulsen

02/2013

Choreographed to: Bruises by Train feat. Ashley Monroe

[Video 1](#)

[Video 2](#)

Intro: 16 Counts.

### 1 – 8 Rock fw R, recover, R full triple cross, side L, behind side cross, quick L side rock

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3 + ½ Rechtsdrehung & RF kleiner Schritt vorwärts und ¼ Rechtsdrehung & LF neben RF absetzen
- 4 ¼ Rechtsdrehung & RF kleiner Schritt vor den LF kreuzend
- 5 LF Schritt nach links
- 6 + 7 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
- + 8 LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- . Option
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF vor dem LF kreuzen

### 9 – 16 Cross, ¼ L, shuffle ½ L, step ½ L, walk R L

- 1, 2 LF vor dem RF kreuzen und ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück 9.00
  - 3 + 4 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)
  - 5, 6 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
  - 7, 8 RF Schritt vorwärts und LF Schritt vorwärts
  - . Option
  - 7, 8 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück und ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
- Restart: Im 4. und 8. Durchgang beginne hier wieder von vorne**

### 17 – 24 R & L heel switches, rock R fw, R back lock step, ¼ L into L chasse

- 1 + Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen
  - 2 + Linke Ferse vorne auftippen und LF neben RF absetzen
  - 3, 4 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
  - 5 + 6 RF Schritt zurück, LF vor dem RF einkreuzen, RF Schritt zurück
  - 7 + 8 ¼ Linksdrehung & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
- Bei den Counts 2 und 4 leicht nach vorne bewegen**

### 25 – 32 R heel touch, grind ¼ R back, R coaster step, L shuffle fw, R kick ball step

- 1 Rechte Ferse leicht vor dem LF gekreuzt aufsetzen
- 2 Auf der rechten Ferse ¼ Rechtsdrehung (Fußspitze nach rechts drehen) & LF Schritt zurück
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5 + 6 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts
- . **Restart: Im 9. Durchgang beginne hier wieder von vorne.**
- 7 + 8 RF nach vorne kicken, rechten Fußballen neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt wieder von vorne

**Brücke: Am Ende des 2. und 6. Durchgangs tanze zusätzlich**

### Rock R fw, shuffle ½ R, rock L fw, shuffle ½ L

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)
- 5, 6 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)

**Finish: Tanze nach dem 12. Durchgang (endet 12.00) nur noch**

- 1 RF Schritt vorwärts