



## Bruises

- Choreographie** : Niels B. Poulsen  
**Beschreibung** : 32 Schläge, 4 Wände, Anfänger / fortgeschrittener Anfänger Linientanz  
**Musikempfehlung** : Bruises Train feat. Ashley Monroe (103 Schläge pro Minute)  
**Tanzbeginn** : nach 16 Schlägen (kurz bevor der Gesang einsetzt)

1/2

### ROCK STEP, TRIPLE STEP FULL TURN/CROSS, SIDE, BEHIND, SIDE, CROSS, SIDE ROCK

- 1 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
- 2 linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
- 3 rechten Fuß belasten, dabei ½ Drehung nach rechts ausführen
- & linken Fuß neben rechtem Fuß belasten, dabei ¼ Drehung nach rechts ausführen
- 4 rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten, dabei ¼ Drehung nach rechts ausführen
- 5 - 6 mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß hinter linkem Bein gekreuzt belasten
- & 7 mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten
- & mit linkem Fuß Schritt seitwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
- 8 rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

### CROSS, BACK ¼ TURN, TRIPLE STEP ½ TURN, PIVOT ½ TURN, STEP, STEP

- 1 linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten
- 2 mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei ¼ Drehung nach links ausführen
- 3 linken Fuß belasten, dabei ¼ Drehung nach links ausführen
- & rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
- 4 linken Fuß belasten, dabei ¼ Drehung nach links ausführen
- 5 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei beide Fußballen belasten
- 6 ½ Drehung nach links ausführen, dabei linken Fuß belasten
- 7 - 8 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, mit linkem Fuß Schritt vorwärts

### HEEL, STEP, HEEL, STEP, ROCK STEP, BACK, LOCK STEP, BACK, ¼ TURN, CHASSÉ

- 1 & rechte Ferse nach vorn auftippen, mit rechtem Fuß kleiner Schritt vorwärts
- 2 & linke Ferse nach vorn auftippen, mit linkem Fuß kleiner Schritt vorwärts
- 3 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
- 4 linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
- 5 & mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß vor rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
- 6 & mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, ¼ Drehung nach links ausführen
- 7 & mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
- 8 mit linkem Fuß Schritt seitwärts

### HEEL GRIND ¼ TURN, COASTER STEP, STEP, LOCK, STEP, KICK BALL STEP

- 1 rechte Ferse nach vorn auftippen, dabei zeigt die rechte Fußspitze nach links
- 2 rechte Fußspitze nach rechts zur Seite drehen, dabei ¼ Drehung nach rechts ausführen
- 3 & mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
- 4 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts
- 5 & mit linkem Fuß Schritt vorwärts, rechten Fuß hinter linkem Fußgelenk gekreuzt belasten
- 6 mit linkem Fuß Schritt vorwärts
- 7 & mit rechtem Fuß nach vorn in die Luft kicken, rechten Fußballen neben linkem Fuß belasten
- 8 mit linkem Fuß Schritt vorwärts

### WIEDERHOLEN





## Bruises

<b>Choreographie</b>	: Niels B. Poulsen	2/2
<b>Beschreibung</b>	: 32 Schläge, 4 Wände, Anfänger / fortgeschrittener Anfänger Linientanz	
<b>Musikempfehlung</b>	: <b>Bruises</b> Train feat. Ashley Monroe (103 Schläge pro Minute)	
<b>Tanzbeginn</b>	: nach 16 Schlägen (kurz bevor der Gesang einsetzt)	

**ALTERNATIVEN** für die Schläge 3 & 4 im 1. Abschnitt:

### COASTER CROSS

- 3 & mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten  
4 rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

Für die Schläge 7 und 8 im 2. Abschnitt:

### FULL TURN

- 7 mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei  $\frac{1}{2}$  Drehung nach links ausführen  
8 mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei  $\frac{1}{2}$  Drehung nach links ausführen

### AUSNAHMEN

⇒ Nach dem 2. und 6. Durchgang werden folgende Schritte einmal ausgeführt:

### ROCK STEP, TRIPLE STEP $\frac{1}{2}$ TURN, ROCK STEP, TRIPLE STEP $\frac{1}{2}$ TURN

- 1 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben  
2 linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben  
3 rechten Fuß belasten, dabei  $\frac{1}{4}$  Drehung nach rechts ausführen  
& linken Fuß neben rechtem Fuß belasten  
4 rechten Fuß belasten, dabei  $\frac{1}{4}$  Drehung nach rechts ausführen  
5 mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben  
6 rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben  
7 linken Fuß belasten, dabei  $\frac{1}{4}$  Drehung nach links ausführen  
& rechten Fuß neben linkem Fuß belasten  
8 linken Fuß belasten, dabei  $\frac{1}{4}$  Drehung nach links ausführen

⇒ Im 4. und 8. Durchgang beginnt der Tanz nach dem 2. Abschnitt von vorn

⇒ Im 9. Durchgang beginnt der Tanz nach Schlag 6 des letzten Abschnitts von vorn