



Traduction  
et mise en page :  
  
Marie-France  
NTA fundamental V  
  
www.kicknclap.com

# BRUISES

Choregraphe : Niels B. POULSEN (dk)

Ligne, 32 temps, 4 murs,  
Intermédiaire facile

**Conventions :** PD= Pied Droit -PG=Pied Gauche -D=Droite -G=Gauche -PdC = Poids du corps-(3°p) =3° position

## Séquence 1

**ROCK FORWARD RIGHT, RECOVER, RIGHT FULL CIRCLE CROSS, SIDE LEFT, BEHIND SIDE CROSS, QUICK LEFT SIDE ROCK**

1-2	Rock step PD devant	PD pose devant	PG reprend PdC sur place
3&4	Triple tour complet	PD pose 1/2 D devant	PG pose 1/4 D près du PD PD 1/4 + D croise dvt PG
5	PG à G	PG pose à G	
<i>Option facile pour 3&amp;4 : coaster step</i>			
6&7	Derrière-côté-devant	PD croise derrière PG	PG pose à G PD croise dvt PG
&8	Rock step à G	PG pose à G	PD reprend PdC sur place

## Séquence 2

**CROSS, 1/4 LEFT, SHUFFLE 1/2 LEFT, STEP 1/2 LEFT, WALK RIGHT LEFT**

1-2	Croiser-1/4 tour G- reculer	PG croise devant PD	PD recule avec 1/4 D	9h
3&4	Triple en arrière 1/2 +	PG recule 1/4 + G	PD rejoint	PG avance 1/4 G 3h
5-6	Pivot 1/2 + G	PD pose devant	PG reprend PdC après 1/2 tour G	9h
7-8	Avancer x2	PD avance	PG avance	(ou tour complet)

RESTART ici aux murs 4 et 8

## Séquence 3

**RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, ROCK RIGHT FORWARD, RIGHT BACK LOCK STEP, 1/4 LEFT INTO LEFT CHASSE**

1&	Talon & avance un peu	PD pose talon devant	PD pose légèrement devant
2&	Talon & avance un peu	PG pose talon devant	PG pose légèrement devant
3-4	Rock step devant	PD pose devant	PG reprend PdC sur place
5&6	Triple lock en arrière	PD recule	PG lock devant PD PD recule
7&8	Triple 1/4 G à G	PG pose G avec 1/4 G	PD rejoint PG pose à G 6h

## Séquence 4

**RIGHT HEEL TOUCH GRIND 1/4 RIGHT BACK, RIGHT COASTER STEP, LEFT SHUFFLE FORWARD, RIGHT KICK BALL STEP**

1-2	Talon-tourner 1/4 D	PD talon dvt pointe à l'intérieur	PG pose en arrière avec 1/4 D (pointe PD tourne vers l'extérieur)	9h
3&4	Coaster step PD	PD recule sur plante	PG pose plante près du PD PD pose devant	
5-6	Triple lock en avant	PG avance	PD lock derrière PG PG avance	
7&8	PD Kick ball avance	PD kick vers l'avant	PD pose plante au sol PG avance légèrement	

**Recommencer avec le sourire!**

TAG de 8 temps après les murs 2 et 6

**TAG ROCK RIGHT FORWARD, SHUFFLE 1/2 RIGHT, ROCK LEFT FORWARD, SHUFFLE 1/2 LEFT**

1-2	Rock step PD devant	PD pose devant	PG reprend PdC sur place
3&4	Triple 1/2 tour	PD recule 1/4 tour D	PG rejoint PD PD avance 1/4 D
5-6	rock step devant	PG pose devant	PD reprend PdC sur place
7&8	Triple 1/2 tour	PG recule 1/4 tour G	PD rejoint PG avance 1/4 G

RESTART

Aux murs 4 & 8, après 16 temps, au mur de 12h

Au mur 9, après 30 temps, au mur de 9h

**Musique :**

Bruises - Train, avec Ashley Monroe

Intro : 16 temps

