

Bruises (fr)

拍数: 32 墙数: 4 级数: Novice + 2S
编舞者: Myriam Ben Messaoud (FR) & Sandra SOUILLARD (FR) - Novembre 2012
音乐: Bruises (feat. Ashley Monroe) - Train : (Album: California 37)



Section 1 : Walk - Walk – Rock step back – Walk Walk – Coaster step

1 - 2 Marche D – marche G
3 & 4 rock step avant D et recule le D (rock step avant D syncopé en reculant D)
5 - 6 Recule G- recule D
7 & 8 Coaster step

Section 2 : Side R– Shuffle R – Side L – Shuffle L

1 - 2 D à droite. Rassemble G à côté du D
3 & 4 Pas chassés à droite
5 - 6 G à G – Rassemble G à côté du D
7 & 8 Pas chassés à gauche

Section 3 : Rocks step R Forward - Triple Full turn – Rock step forward L– Triple Full turn

1 - 2 Rock step avant D
3 & 4 Triple full turn (tour complet vers la droite) ou variante : coaster step
5 - 6 Rock step avant G
7 & 8 Triple full turn (tour complet vers la gauche) ou variante : coaster step

Section 4 : Toe – Toe - Coaster step – Toe- Toe- Coaster step ¼

1 - 2 Pointe D avant – pointe D coté
3 & 4 Coaster step
5 - 6 Pointe G avant – Pointe G coté
7 & 8 Coaster step ¼ tour à gauche

RESTART : Mur 4 – Fin de la section 3 à 3h

Mur 7 – Fin de la section 3 à 6h

Mur 8 - Fin de la section 3 à 6h : la musique s'arrête. On attend et on reprend la danse du début...

Et recommencer du début...en gardant le "smile"!

Mail : benmessaoudmyriam@gmail.com

You tube channel : Myriam BEN MESSAOUD