



Bruises

Music: Train feat. Ashley Monroe, CD: „California 37“
 Choreo: Sandra Pohlmann (sandra.pohlmann@googlemail.com)
 (Spring Jamboree 2013, Ulm &
 Country- & Western Dance 2015, Abbensen)

INT
103 bpm
3:51

Sequence: **AB AB C B* Ending**

wait 16 beats

Part A:

2 Basic DS RS
L&R L RL

1/2 MJ DS DS(xib) R H(w/ots) SLR S(ib)
 L R L R L L
 R L R L R R
 &1 &2 & 3 & 4

Hippity Hop DS HOP R(xif) S HOP R(xib) S DS DS RS **turn 1/2 L on beat 6-8**
 R R L R R L R L R LR
 &1 &2 & 3 &4 & 5 &6 &7 &8

Karate DS KK(turn 1/2 L) H DS KK UP/H
 L R L R L L R

Triple DS DS DS RS
 L R L RL

Samantha DS DS(xif) DR S(ib) DR S(ib) RS DS DS RS
 R L L R R L RL R L RL

Repeat all above (opposite footwork) and add:

2 Touch Back DS TCH(xib) H
L&R L R L
 &1 & 2

2 Basic Kick DS KK UP/H
L&R L R R L

Part B:

Zig Zag DS(xif) R(ots) S DS(xif) R(ots) S DS(xif) R(ots) S R(ots) S DS
 L R L R L R L R L R L R
 &1 & 2 &3 & 4 &5 & 6 & 7 &8

MJ Heel DS DS(xib) R H(w, turn 1/2 L) S RS DS H(w) H(w) RS
 L R L R L RL R L R LR
 &1 &2 & 3 4 &5 &6 & 7 &8

2 Drag Step DS DR S(xif) DS RS
 & Basic L L R L RL
L&R &1 & 2 &3 &4

Karate Rock DS KK (1/2 L) H RS KK UP/H
 L R L RL R R L
 &1 & 2 &3 & 4

Triple DS DS DS RS
 R L R LR

2 Loop Back DS DT(xif) SL DT(unx) SL LOOP H BA(ots) BA(xib) BA(ots) SL DS H S **-turn 1/2 L-**
 L R L R L R L R L R R L R R
 &1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 &7 & 8

Sequence: **AB AB C B* Ending****Part C:**

Ashlyn DS SLR S R(if) S R(if) S move diag. L
 L R R L R L R
 &1 & 2 & 3 & 4

Beg. Triple S S S RS move backwards
 L R L RL

Repeat Ashlyn & Beg. Triple (opposite footwork)

Around the world DS DT(xif) H DT(unx) H RS
 L R L R L RL
 &1 & 2 & 3 &4

3 Steps & wait (slow down & wait 6 beats)
R/L/R S
 R

2 Basketball Turn S(if) PVT (1/2R) S
 L R

Jazz Box S S(xif) S(ib) S(ots)
 L R L R

Repeat 2 Basketball Turn & Jazz Box as written

Toe-Heel Vine T H T(xif) H(xif) T(ots) H(ots) RS move L
 L L R R L L RL

2 Basic DS RS
R&L R LR

Repeat Toe-Heel Vine & 2 Basics (opposite footwork)**Part B*:**

Like Part B, but omit 2 Loop Back

Ending:

Ashlyn DS SLR S R(if) S R(if) S move diag. L
 L R R L R L R
 &1 & 2 & 3 & 4

Beg. Triple S S S RS move backwards
 L R L RL

Repeat Ashlyn & Beg. Triple (opposite footwork)

2 Loop Back DS DT(xif) SL DT(unx) SL LOOP H BA(ots) BA(xib) BA(ots) SL DS H S -turn 1/2 L-
 L R L R L R L R L R R L R R
 &1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 &7 & 8

Step Left S & raise arms
 L