



BARE ESSENTIALS

Chorégraphe Carly Dimond
Type Danse en ligne, 64 temps, 4 murs
Niveau Intermédiaire
Musique(s) Bare Essentials Lee Kernaghan 170 bpm

2004

Origines www.kickit/to/ld – www.gutz.ch (Louise Théberge, Genève, Suisse)

FORWARD HIP BUMPS, BACK HIP BUMPS, HIP ROLLS RIGHT – LEFT – RIGHT – LEFT

- 1 & 2 Pas D devant en diagonale avant et pousser les hanches à droite **2 fois**
- 3 & 4 Pousser les hanches à gauche en arrière **2 fois**
- 5, 6, 7, 8 Rouler les hanches à droite, à gauche, à droite, à gauche

TOUCH BACK, HOLD, ¼ TURN RIGHT, HOLD (x2)

- 1, 2 Pointer le pied D derrière, pause
- 3, 4 Pivoter 1/4 tour à D (garder le poids sur le pied G), pause
- 5, 6 Pointer le pied D derrière, pause
- 7, 8 Pivoter 1/4 tour à D (garder le poids sur le pied G), pause

STEP LOCK STEP SCUFF, STEP ½ TURN, STOMP, STOMP-UP

- 1, 2 Pas D devant, croiser (LOCK) le pied G derrière le pied D
- 3, 4 Pas D devant, brosser (SCUFF) le pied G devant
- 5, 6 Pas G devant, pivoter 1/2 tour à D (pied D devant)
- 7, 8 STOMP avec le pied G, STOMP-UP avec le pied D (poids du corps sur le pied G)

STOMP, HOLD 3, TURN ¼ TURN LEFT (SLOWLY OVER 3 COUNTS)

- 1 - 4 STOMP avec le pied D devant, en écartant les mains de chaque côté du corps, pause sur 3 temps
- 5 - 8 Lentement, plier les genoux et pivoter 1/4 tour à gauche – mains toujours écartées

SIDE TOE STRUT, CROSS TOE STRUT, SIDE TOE STRUT, CROSS TOE STRUT

- 1, 2 Pointe du pied D à droite, baisser le talon D et cliquer les doigts
- 3, 4 Pointe du pied G devant le pied D, baisser le talon G et cliquer les doigts
- 5, 6 Pointe du pied D à droite, baisser le talon D et cliquer les doigts
- 7, 8 Pointe du pied G devant le pied D, baisser le talon G et cliquer les doigts

SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE, CROSS BEHIND ¼ TURN, STEP, ¼ PIVOT

- 1, 2 ROCK step du pied D à D, revenir sur pied G
- 3, 4 Croiser/déposer le pied D devant le pied G, pas du pied G à G
- 5, 6 Croiser/déposer le pied D derrière le pied G, pas du pied G à G en pivotant 1/4 tour à G
- 7, 8 Pas du pied D devant, pivoter 1/4 tour à G (laisser le poids sur le pied G)

KICK, KICK, SLAP, STEP, KICK, KICK, SLAP, STEP

- 1, 2 Lancer (KICK) le pied D devant, lancer (KICK) le pied D à D
- 3, 4 Frapper la botte D avec la main G derrière, déposer le pied D près du pied G
- 5, 6 Lancer (KICK) le pied G devant, lancer (KICK) le pied G à G
- 7, 8 Frapper la botte G avec la main D derrière, déposer le pied G près du pied D

CROSS BEHIND, HOLD 3, POINT, HITCH, POINT, HITCH

- 1, 2, 3, 4 Croiser la pointe D derrière le pied G (pointer les mains à G et tourner la tête à G), pause sur 3 temps
- 5, 6 Pointe du pied D à D, lever le genou D et cliquer les doigts
- 7, 8 Pointe du pied D à D, lever le genou D et cliquer les doigts

REPRENDRE AU DEBUT, SANS PERDRE LE SOURIRE !