



BARE ESSENTIALS

Chorégraphe	Carly Dimond (1998)
Description	64 temps - 4 murs - Danse en ligne
Niveau	Intermédiaire
Musique	Bare Essentials – Lee Kernaghan (170 bpm)
Particularité	
Départ	4X8 temps

1-8 FORWARD HIP BUMPS, BACK HIP BUMPS, HIPS RIGHT-LEFT-RIGHT-LEFT

- 1-2 Pas PD en diagonale avant D et balancer les hanches en avant 2 fois
3-4 Balancer les hanches en arrière 2 fois
5-6-7-8 Tourner les hanches à D – Tourner les hanches à G - Tourner les hanches à D – Tourner les hanches à G

9-16 TOUCH BACK, HOLD, ¼ TURN RIGHT HOLD, X2

- 1-2-3-4 Touche Pointe du PD en arrière – Pause - 1/4 de tour à D – Pause (03 :00)
5-6-7-8 Touche Pointe du PD en arrière – Pause - 1/4 de tour à D – Pause (06 :00)

17-24 STEP LOCK STEP SCUFF, STEP ½ TURN, STOMP, STOMP-UP

- 1-2-3-4 Pas PD en avant – Croiser PG derrière PD - Pas PD en avant – Frotter le talon du PG vers l'avant
5-6 Pas PG en avant – 1/2 tour à D et Pas PD en avant (12 :00)
7-8 Taper le PG à côté du PD – Taper le PD à côté du PG

25-32 STOMP, HOLD, TURN ¼ TURN LEFT (SLOWLY OVER 3 COUNTS)

- 1-2-3-4 Taper le PD en devant et plier légèrement les genoux – Pause – Pause - Pause
5-6-7-8 Tourner lentement 1/4 de tour à G en gardant les genoux pliés (09 :00)

33-40 SIDE STRUT, CROSS STRUT, SIDE STRUT, CROSS STRUT

- 1-2-3-4 Pointe du PD à D - Poser le talon du PD et cliquer des doigts – Croiser pointe du PG devant PD - Poser le talon du PG et claquer des doigts
5-6-7-8 Pointe du PD à D - Poser le talon du PD et cliquer des doigts – Croiser pointe du PG devant PD - Poser le talon du PG et claquer des doigts

41-48 ROCK RECOVER, CROSS SIDE, BEHIND ¼ TURN, STEP ¼ TURN

- 1-2-3-4 Pas PD à D - Revenir PDC sur PG - Croiser PD devant PG - Pas PG à G
5-6 Croiser PD derrière PG – 1/4 de tour à G et Pas PG en avant (06 :00)
7-8 Pas PD en avant – 1/4 tour à G et Pas PG à G (03 :00)

49-56 KICK, KICK, SLAP STEP, KICK KICK, SLAP STEP

- 1-2 Kick du PD en avant - Kick du PD à D
3-4 Croiser la jambe D derrière le genou G et toucher le PD avec la main G - PD à côté du PG
5-6 Kick du PG en avant - Kick du PG à G
7-8 Croiser la jambe G derrière le genou D et toucher le PG avec la main D - PG à côté du PD

57-64 BEHIND, HOLD, POINT HITCH, POINT HITCH

- 1-2-3-4 Croiser la pointe du PD derrière le PG (main G qui pointe en bas et main D en dessus de la tête) ou (mains croisées devant la poitrine) et Tourner la tête à G – Pause – Pause - Pause
5-6 Toucher pointe du PD à D – lever le genou D et cliquer des doigts
7-8 Toucher pointe du PD à D – Lever le genou D et cliquer des doigts