



BARE ESSENTIALS

Chorégraphe : Carly DIMOND

Description : Danse en ligne, 64 temps, 4 murs,

Niveau : Intermédiaire

Musique : Bare essentials – Lee KERNAGHAN

Searchin' for another you – Lee KERNAGHAN

The outback – Lee KERNAGHAN

HIP BUMPS, HIP ROLLS

1-2 PD pas avant en diagonale en faisant 2 hip bumps (pousser sur les hanches).

3-4 Appui sur jambe gauche en faisant 2 hip bumps arrière.

5 à 8 Rouler des hanches D.G.D.G.

TOE BACK, HOLD, ¼ TURN, TOE BACK, HOLD,

1-2 Toucher pointe du PD derrière, hold

3-4 ¼ de tour vers la droite, hold

5 à 8 Refaire 1 à 4

STEP, LOCK, STEP, SCUF, STEP, ½ TURN, STOMP, STOMP

1-2 PD pas en avant, LOCK : PG croisé derrière le PD

3-4 PD pas en avant, PG scuf en avant

5-6 PG pas en avant, pivoter ½ tour vers la droite (appui PD)

7-8 Stomp PG à côté du PD, stomp PD à côté du PG

STOMP, HOLD, SLOW ¼ TURN

1 à 4 Stomp PD devant (mains écartées de chaque côté), hold sur 3 temps

5 à 8 ¼ de tour vers la gauche sur 4 temps genoux fléchis (mains immobiles de chaque côté)

TOE STRUT, CROSS TOE STRUT WITH SIDE SHIMMIES

Mouvement des épaules sur les 8 temps

1-2 TOE STRUT PD : Pointe du PD à droite, DROP : Abaisser talon D et SNAP : claquer des doigts

3-4 CROSS TOE STRUT PG : Pointe PG croise devant PD, drop talon gauche et snap

5 à 8 Refaire 1 à 4

BARE ESSENTIALS

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

- 1-2 PD side rock, retour du poids sur PG
- 3-4 PD croisé devant PG, PG à gauche
- 5-6 PD croisé derrière PG, PG ¼ de tour vers la gauche
- 7-8 PD pas en avant, ¼ de tour pivot vers la gauche (appui PG)

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

- 1 à 4 Kick PD à gauche et à droite, SLAP : taper talon PD derrière jambe gauche avec main gauche, pas PD à droite
- 5 à 8 Refaire 1 à 4 avec le PG (à 8 appui sur PG)

CROSS, HOLD, POINT, HITCH, POINT, HITCH

- 1 à 4 CROSS : Pointe du PD derrière PG (tourner la tête à gauche), hold sur 3 temps
- 5-6 Toucher pointe du PD à droite, HITCH : lever genou droit devant + snap
- 7 à 8 Refaire 5 à 6