



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

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

1 – 2 PD side rock, retour du poids sur PG
3 – 4 PD croise devant PG, PG à gauche
5 – 6 PD croise 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