



BARE ESSENTIALS



Musique : BareEssentials - Lee Kernaghan

Chorégraphe : Carly Dimond, USA

Type : Line, 4 wall, 64 counts

Niveau : Débutant Intermédiaire

1-8 HANCHES D, G, D,G,D,G

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

9-16 1/4 D, 1/4 D

- 9,10 Pointer le DROIT derrière; Pause;
11,12 Pivoter 1/4 tour à droite (garder le poids sur GAUCHE); Pause;
13,14 Pointer le DROIT derrière; Pause;
15,16 Pivoter 1/4 tour à droite (garder le poids sur GAUCHE); Pause;

17-24 DEVANT, CROISÉ, DEVANT, 1/2 D, STOMP

- 17,18 Pas DROIT devant; Croiser(Lock) le GAUCHE derrière le droit;
19,20 Pas DROIT devant; Brosser (Scuff) le GAUCHE devant;
21,22 Pas GAUCHE devant; Pivoter 1/2 tour à droite;
23,24 Frapper le sol (Stomp) avec le GAUCHE;
Frapper le sol(Stomp) avec le DROIT (laisser le poids sur GAUCHE);

25-32 STOMP, PAUSE, 1/4 D

- 25,26,27,28 Frapper le sol (Stomp) avec le DROIT devant, en écartant les mains de chaque côté du corps; Pause sur 3 temps;
29,30,31,32 Lentement, plier les genoux et pivoter 1/4 tour à gauche – mains toujours écartées;

33-40 POINTE-TALON À DROITE *Sur les pas ci-dessous, rouler les épaules*

- 33,34 Pointe DROITE à droite; Baisser le talon DROIT et cliquer les doigts;
35,36 Croiser la pointe GAUCHE devant le droit; Baisser le talon GAUCHE et cliquer les doigts;
37,38 Pointe DROITE à droite; Baisser le talon DROIT et cliquer les doigts;
39,40 Croiser la pointe GAUCHE devant le droit; Baisser le talon GAUCHE et cliquer les doigts;

41-48 ROCK, CROISER DEVANT, CROISER DERRIÈRE, 1/4 G, 1/4 G

- 41,42 Pas Rock DROIT à droite; Revenir sur le GAUCHE;
43,44 Croiser/déposer le DROIT devant le gauche; Pas GAUCHE à gauche;
45,46 Croiser/déposer le DROIT derrière le gauche;
Pas GAUCHE à gauche en pivotant 1/4 tour à gauche;
47,48 Pas DROIT devant; Pivoter 1/4 tour à gauche (laisser le poids sur GAUCHE);

49-56 KICK, SLAP, KICK, SLAP

- 49,50 Lancer(Kick) le DROIT devant; Lancer(Kick) le DROIT à droite;
51,52 Frapper la botte DROITE avec la main GAUCHE derrière;
Déposer DROIT près du gauche;
53,54 Lancer(Kick) le GAUCHE devant; Lancer(Kick) le GAUCHE à gauche;
51,52 Frapper la botte GAUCHE avec la main DROITE derrière;
Déposer GAUCHE près du droit;

57-64 CROISER, PAUSE, POINTE, GENOUX

- 57,58,59,60 Croiser la pointe DROITE derrière le gauche (pointer les mains à gauche; la main droite croise le corps devant et tourner la tête à gauche); Pause sur 3 temps;
61,62 Pointer le DROIT à droite; Lever le genou DROIT et cliquer les doigts;
63,64 Pointer le DROIT à droite; Lever le genou DROIT et cliquer les doigts.

RECOMMENCEZ AU DÉBUT ET GARDEZ LE SOURIRE!!!