

Bare Essentials



Chorégraphe : Carly Dimond (AUS - 1998)

Niveau : Intermédiaire

Description : Danse en ligne, 64 temps, 4 murs

Musique : "Bare Essentials" (169 bpm) par Lee Kernaghan (CD : Hat Town)

Démarrage : au 32ème temps, sur le mot "two" de la première phrase

(1 à 8) RIGHT STEP FORWARD, HIP BUMPS, HIP ROLL

1-4 PD devant dans diagonale avec deux Bumps à D, deux Bumps à G

5-8 Roulement des hanches à D, G, D, G

(9 à 16) RIGHT TOE BACK, HOLD, ¼ TURN RIGHT, HOLD (TWICE)

1-4 Touch arrière pointe PD, pause, 1/4 tour à D (PdC sur PG), pause

5-8 Touch arrière pointe PD, pause, 1/4 tour à D (PdC sur PG), pause

(17 à 24) SLOW LOCK STEP FORWARD, SCUFF, ½ TURN RIGHT, STOMP x2

1-4 PD devant, Lock PG derrière PD, PD devant, Scuff avant PG

5-8 Step Turn 1/2 tour à D (PG devant avec PdC, 1/2 tour à D), Stomp PG, Stomp PD

(25 à 32) STOMP, HOLD, SLOW ¼ TURN

1-4 Stomp avant PD mains écartées du corps, pause sur 3 temps

5-8 Lent 1/4 tour à G sur 4 temps (genoux pliés et mains toujours écartées du corps)

(33 à 40) TOE STRUTS TO RIGHT x4

1-4 Toe Strut à D (pointe PD à D, pose du talon PD) + Snaps, Toe Strut PG croisé devant PD + Snaps

5-8 Toe Strut à D + Snaps, Toe Strut PG croisé devant PD + Snaps

des Shimmy des épaules peuvent être réalisés sur ces 8 temps

(41 à 48) SIDE ROCK, LEFT WEAVE WITH ¼ TURN LEFT, PIVOT ¼ TURN LEFT

1-4 Rock Step latéral à D (Rock PD à D avec PdC, retour PdC sur PG), PD croisé devant PG, PG à G

5-8 PD croisé derrière PG, PG à G avec 1/4 tour à G, Step Turn 1/4 tour à G (PD devant avec PdC, 1/4 tour à G)

(49 à 56) KICK, KICK, SLAP, STEP (TWICE)

1-4 Kick avant PD, Kick PD à D, Slap arrière PD avec main G, PD à côté PG

5-8 Kick avant PG, Kick PG à G, Slap arrière PG avec main D, PG à côté PD (PdC sur PG)

(57 à 64) CROSS RIGHT TOE BEHIND, HOLD, POINT, HITCH, POINT, HITCH

1 Touch pointe PD croisée derrière PG en pointant des mains le sol à G (bras D devant le corps) avec tête tournée à G

2-4 Pause de 3 temps

5-6 Touch pointe PD à D, Hitch genou D avec Snap de la main D

7-8 Touch pointe PD à D, Hitch genou D avec Snap de la main D