

BARE ESSENTIALS



Musique : Bare Essentials (Lee Kernaghan)

Chorégraphie : Carly Dimond

Type : Danse en ligne, 4 murs, 64 temps

Niveau : 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

1,2 Pointer le DROIT derrière; Pause;

3,4 Pivoter 1/4 tour à droite (garder le poids sur GAUCHE); Pause;

5,6 Pointer le DROIT derrière; Pause;

7,8 Pivoter 1/4 tour à droite (garder le poids sur GAUCHE); Pause

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

1,2 Pas DROIT devant; Croiser(Lock) le GAUCHE derrière le droit;

3,4 Pas DROIT devant; Brosser (Scuff) le GAUCHE devant;

5,6 Pas GAUCHE devant; Pivoter 1/2 tour à droite;

7,8 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

1,2,3,4 Frapper le sol (Stomp) avec le DROIT devant, en écartant les mains de chaque côté du corps; Pause sur 3 temps;

5,6,7,8 Lentement, plier les genoux et pivoter 1/4 tour à gauche - mains toujours écartées;

33-40 POINTE-TALON À DROITE

1,2 Pointe DROITE à droite; Baisser le talon DROIT et cliquer les doigts;

3,4 Croiser la pointe GAUCHE devant le droit; Baisser le talon GAUCHE et cliquer les doigts;

5,6 Pointe DROITE à droite; Baisser le talon DROIT et cliquer les doigts;

7,8 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

1,2 Pas Rock DROIT à droite; Revenir sur le GAUCHE;

3,4 Croiser/déposer le DROIT devant le gauche; Pas GAUCHE à gauche;

5,6 Croiser/déposer le DROIT derrière le gauche; Pas GAUCHE à gauche en pivotant 1/4 tour à gauche;

7,8 Pas DROIT devant; Pivoter 1/4 tour à gauche (laisser le poids sur GAUCHE);

Suite de Bare Essential

49-56 KICK, SLAP, KICK, SLAP

1,2 Lancer(Kick) le DROIT devant, Lancer(Kick) le DROIT à droite;

3,4 Frapper la botte DROITE avec la main GAUCHE derrière; Déposer DROIT près du gauche;

5,6 Lancer(Kick) le GAUCHE devant; Lancer(Kick) le GAUCHE à gauche;

7,8 Frapper la botte GAUCHE avec la main DROITE derrière; Déposer GAUCHE près du droit

57-64 CROISER, PAUSE, POINTE, GENOUX

1,2,3,4 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;

5,6 Pointer le DROIT à droite; Lever le genou DROIT et cliquer les doigts;

7,8 Pointer le DROIT à droite; Lever le genou DROIT et cliquer les doigts.

Recommencez depuis le début... amusez-vous !