



BARE ESSENTIALS

FORMATION : EN LIGNE
CYCLE : 64 TEMPS
EXECUTION : SUR 4 MURS
NIVEAU : INTERMEDIAIRE
MUSIQUES : **Bare Essentials** (Lee Kernaghan) 170 bpm
CHORÉGRAPHE : Carly Dimond (Australie)
TRADUCTION : Annegret (Electric Coyote Gang © – L.D.A.)

TEMPS	PAS	PIED
1 à 8	Forward hip bumps, back hip bumps, hips right left right left,	
1 – 2	Pas PD à 45° en avant droite en poussant la hanche à droite 2 fois,	D,,
3 – 4	Pousser la hanche à gauche 2 fois	,,
5 – 6	Pousser les hanches à droite, puis à gauche,	,,
7 – 8	Pousser les hanches à droite, puis à gauche,	,,
9 à 16	Touch back, hold, ¼ turn right hold, x 2	
1 – 2	Toucher pointe PD derrière, pause,	D,,
3 – 4	En appui sur PG pivoter ¼ tour vers la droite, pause,	,,
5 – 6	Toucher pointe PD derrière, pause,	G,D,
7 – 8	En appui sur PG pivoter ¼ tour vers la droite, pause,	G,,
17 à 24	Step lock, step scuff, step ½ pivot, stomp, stomp,	
1 – 2	Pas PD devant, ramener PG croisé derrière PD (= pas locké),	D,G,
3 – 4	Pas PD devant, brosser PG devant (= scuff),	D,G,
5 – 6	Pas PG devant, pivoter ½ vers la droite,	G,,
7 – 8	Stomp PG devant, stomp PD devant (stomp = frapper le talon au sol),	G,D,
25 à 32	Stomp, hold, turn ¼ left (slowly over 3 counts),	
1 – 4	Stomp PD devant avec les mains écartées sur chaque côté, pause pendant 3 temps,	D,,
5 – 8	Pivoter lentement ¼ tour vers la gauche (sur 3 temps) en pliant les genoux, les mains restant écartées,	D,G, DGDG
33 à 40	Side strut, cross strut, side strut, cross strut,	
	<i>Faire du shimmy avec les épaules en même temps pendant ces 8 comptes</i>	
1 – 2	Pointer PD à droite, poser talon droit en claquant des doigts,	D,,
3 – 4	Pointer PG croisé devant PD, poser talon gauche en claquant des doigts,	G,,
5 – 6	Pointer PD à droite, poser talon droit en claquant des doigts,	D,,
7 – 8	Pointer PG croisé devant PD, poser talon gauche en claquant des doigts,	G,,
41 à 48	Rock recover, cross side, behind, ¼ turn, step, ¼ turn,	
1 – 2	PD à droite avec poids du corps, revenir poids du corps sur PG,	D,,
3 – 4	Croiser PD devant PG, pas PG à gauche,	D,G,
5 – 6	Croiser PD derrière PG, pas PG en ¼ tour vers la gauche,	D,G,
7 – 8	Pas PD devant, pivoter ¼ tour vers la gauche (appui sur PG),	D,,
49 à 56	Kick, kick, slap, step, kick, kick, slap, step,	
1 – 2	Kick (coup de pied) PD devant, kick PD à droite,	D,D,
3 – 4	Slap (taper) avec la main gauche le talon droit derrière, poser PD,	D,D,
5 – 6	Kick (coup de pied) PG devant, kick PG à gauche,	G,G,
7 – 8	Slap (taper) avec la main droite le talon gauche derrière, poser PG,	G,G,
57 à 64	Behind, hold, point hitch, point hitch.	
1	Croiser pointe PD derrière PG, croiser les mains sur la poitrine,	D,,
2 – 4	Tourner la tête à gauche, pause pendant 3 temps	,,
5 – 6	Pointer PD à droite, hitch (soulever) genou droit en claquant des doigts,	D,D,
7 – 8	Pointer PD à droite, hitch (soulever) genou droit en claquant des doigts.	D,D.

Un coup de Bare et c'est reparti, c'est l'essentials !