

BARE ESSENTIALS



Chorégraphe: **Carly DIMOND**
 Description: ligne 64 temps 4 murs
 Niveau: **Intermédiaire**
 Musique: 170 bpm **Bare Essentials (Lee KERNAGHAN)**

<http://www.lOCapial.org>



Commencer la chorégraphie après **temps**

1-8 → FWD HIP BUMPS, BACK HIP BUMPS, HIP BUMPS RIGHT - LEFT - RIGHT - LEFT

1 & 2	HIP BUMP AVANT D	Poser PD en diagonale D	Pousser Hanches en diagonale avant D 2 fois
3 & 4	HIP BUMP ARRIERE G	Pousser Hanches en diagonale arriere G 2 fois	
5-6	HIP BUMPS D G	Pousser Hanches à D	Pousser Hanches à G
7-8	HIP BUMPS D G	Pousser Hanches à D	Pousser Hanches à G

9-16 → TOUCH BACK, HOLD, 1/4 TURN RIGHT, HOLD X 2

1-2	TOUCH ARRIERE D HOLD	Poser Pointe D derrière	Pause
3-4	1/4 DE TOUR D HOLD	1/4 de Tour à D sur PG	Pause
5-6	TOUCH ARRIERE D HOLD	Poser Pointe D derrière	Pause
7-8	1/4 DE TOUR D HOLD	1/4 de Tour à D sur PG	Pause

17-24 → LOCK STEP RIGHT, SCUFF, STEP 1/2 TURN RIGHT, STOMP LEFT, STOMP UP RIGHT

1-2	LOCK STEP AVANT D	Poser PD devant	Bloquer PG derrière PD
3-4	SCUFF G	Avancer PD	Frotter Talon G à côté de PD
5-6	STEP 1/2 TOUR D	Avancer PG	Poser PD devant en 1/2 tour à D
7-8	STOMP G STOMP UP D	Taper PG devant	Taper PD devant puis relever PD

25-32 → STOMP, HOLD, 1/4 TURN LEFT (slowly over 3 counts)

1-4	STOMP HOLD	Taper PD devant	Pause sur les temps 2 - 3 - 4
5-8	1/4 DE TOUR à G	Tourner 1/4 de tour à G lentement en pliant les genoux	

33-40 → SIDE STRUT, CROSS STRUT, SIDE STRUT, CROSS STRUT

1-2	SIDE STRUT D	Poser Pointe D à D	Abaissier Talon D (Click)
3-4	CROSS STRUT G	Croiser Pointe G devant PD	Abaissier Talon G (Click)
5-6	SIDE STRUT D	Poser Pointe D à D	Abaissier Talon D (Click)
7-8	CROSS STRUT G	Croiser Pointe G devant PD	Abaissier Talon G (Click)

41-48 → ROCK RECOVER, CROSS SIDE, BEHIND 1/4 TURN, STEP 1/4 TURN

1-2	ROCK D	Poser PD à D avec PdC	Ramener PdC sur PG
3-4	CROSS SIDE	Croiser PD devant PG	Poser PG à G
5-6	BEHIND 1/4 TOUR à G	Croiser PD derrière PG	Poser PG à G en faisant un 1/4 de tour à G
7-8	STEP 1/4 TOUR à G	Poser PD devant	Faire 1/4 de tour à G en posant PG

49-56 → KICK x 2, HOOK SLAP STEP, KICK x 2, HOOK SLAP STEP

1-2	KICK D x 2	Pointer PD devant	Pointer PD à D
3-4	HOOK D SLAP STEP	Lever PD croisé derrière Jambe G	Taper PD levé avec Main G puis poser PD à côté de PG
5-6	KICK G x 2	Pointer PG devant	Pointer PG à G
7-8	HOOK G SLAP STEP	Lever PG croisé derrière Jambe D	Taper PG levé avec Main D puis poser PG à côté de PD

57-64 → BEHIND, HOLD, POINT HITCH x 2

1	BEHIND	Croiser Pointe D derrière PG (mains croisées sur la poitrine)	
2-4	HOLD	Tourner la tête à G puis Pause sur les 3 temps	
5-6	POINT HITCH D	Poser Pointe D à D	Lever Genou D (Click)
7-8	POINT HITCH D	Poser Pointe D à D	Lever Genou D (Click)

Recommencer depuis le début, amusez-vous, souriez
 Feuille préparée pour les adhérents du Capial Road Country, St Juéry