



## *BARE ESSENTIALS*

Description : 64 temps, 4 murs, danse en ligne, Intermédiaire  
Chorégraphe : Carly DIMOND

Musiques : Bare essentials - Lee KERNAGHAN  
Searchin' for another you - Lee KERNAGHAN  
The outback - Lee KERNAGHAN

### **1 à 8 : HIP BUMPS, HIP ROLLS**

1 – 2 PD pas avant en diagonale en faisant 2 hip bumps (pousser sur les hanches).  
3 – 4 Appui sur jambe gauche en faisant 2 hip bumps arrière.  
5 à 8 Rouler des hanches D.G.D.G.

### **9 à 16 : TOE BACK, HOLD, ¼ TURN, TOE BACK , HOLD,**

1 – 2 Toucher pointe du PD derrière, hold  
3 – 4 ¼ de tour vers la droite, hold  
5 à 8 Refaire 1 à 4

### **17 à 24 : STEP, LOCK, STEP, SCUF, STEP, ½ TURN, STOMP, STOMP**

1 – 2 PD pas en avant, LOCK : PG croisé derrière le PD  
3 – 4 PD pas en avant, PG scuf en avant  
5 – 6 PG pas en avant, pivoter ½ tour vers la droite (appui PD)  
7 – 8 Stomp PG à côté du PD, stomp PD à côté du PG

### **25 à 32 : STOMP, HOLD, SLOW ¼ TURN**

1 à 4 Stomp PD devant (mains écartées de chaque côté), hold sur 3 temps

5 à 8 ¼ de tour vers la gauche sur 4 temps genoux fléchis (mains immobiles de chaque côté)

**33 à 40 : TOE STRUT, CROSS TOE STRUT WITH SIDE SHIMMIES**

Mouvement des épaules sur les 8 temps

1 – 2 TOE STRUT PD : Pointe du PD à droite, DROP : Abaisser talon D et SNAP : claquer des doigts

3 – 4 CROSS TOE STRUT PG : Pointe PG croise devant PD, drop talon gauche et snap

5 à 8 Refaire 1 à 4

**41 à 48 : SIDE ROCK, RECOVER, SIDE ROCK, CROSS, ¼ TURN, STEP, ¼ PIVOT**

1 – 2 PD side rock, retour du poids sur PG

3 – 4 PD croise devant PG, PG à gauche

5 – 6 PD croise derrière PG, PG ¼ de tour vers la gauche

7 – 8 PD pas en avant, ¼ de tour pivot vers la gauche (appui PG)

**49 à 56 : KICK, KICK, SLAP, STEP, KICK, KICK, SLAP, STEP**

1 à 4 Kick PD à gauche et à droite, SLAP : taper talon PD derrière jambe gauche avec main gauche, pas PD à droite

5 à 8 Refaire 1 à 4 avec le PG ( à 8 appui sur PG)

**57 à 64 : CROSS, HOLD, POINT, HITCH, POINT, HITCH**

1 à 4 CROSS : Pointe du PD derrière PG (tourner la tête à gauche), hold sur 3 temps

5 – 6 Toucher pointe du PD à droite, HITCH : lever genou droit devant + snap

7 à 8 Refaire 5 à 6

**RECOMMENCER AU DEBUT**

Forward Hip Bumps, Back Hip Bumps, Hips right-left-right-left

- 1 & 2 PD devant dans la diagonale avec bumps à droite (D&D)  
3 & 4 Bumps en arrière (G&G)  
5 – 8 Bumps (DGDG)

Touch back, Hold, ¼ turn right Hold, x2

- 1 – 2 Touche Pointe D derrière, pause  
3 – 4 Sur PG ¼ de tour à droite, pause  
5 – 8 Reprendre 1- 4

Step Lock Step Scuff, Step ½ turn, Stomp, Stomp-up

- 1 – 2 PD devant, lock PG derrière PD  
3 – 4 PD devant, scuff G à côté du PD  
5 – 6 PG devant, ½ tour à droite et PD devant  
7 – 8 Stomp G devant, Stomp-up D

Stomp, Hold, Turn ¼ turn left (slowly over 3 counts)

- 1 – 4 Stomp D devant, pause (2-3-4)  
5 – 8 Tourner lentement ¼ de tour à gauche (en pliant les genoux)

Side strut, Cross strut, Side strut, Cross strut

- 1 – 2 PteD à droite, poser le talon D (click)  
3 – 4 Croiser pteG devant PD, poser le talon G (click)  
5 – 8 Reprendre 1 – 4

Rock Recover, Cross side, Behind ¼ turn, Step ¼ turn

- 1 – 2 Rock D à droite, revenir sur PG  
3 – 4 PD croisé devant PG, PG à gauche  
5 – 6 PD croisé derrière PG, PG avec ¼ de tour à gauche  
7 – 8 PD devant, ¼ de tour à gauche et PG

Kick, Kick, Slap Step, Kick Kick, Slap Step

- 1 – 2 Kick D devant, Kick D à droite  
3 – 4 Hook D derrière jambe G et slap PD avec main G, PD à côté du PG  
5 – 6 Kick G devant, Kick G à gauche  
7 – 8 Hook G derrière jambe D et slap PG avec main D, PG à côté du PD

Behind, Hold, Point Hitch, Point Hitch

- 1 Pointe D croisée derrière PG (mains croisées devant la poitrine)  
2 – 4 Tourner la tête à gauche et pause durant les 3 temps  
5 – 6 Pointe D à droite, hitch D (click)  
7 – 8 Pointe D à droite, hitch D (click)

**REPRENDRE AU DEBUT, SANS PERDRE LE SOURIRE !**