



BARE ESSENTIALS

Musique : **Bare Essentials (Lee Kernaghan)**
Type : **Ligne, 64 Temps, 4 Murs**
Difficulté : **Intermédiaire**
Chorégraphe : **Carly Dimond**

Chorégraphie retravaillée pour les besoins de "Memphis Tennessee Country Dancers" se reporter à l'originale

Note: La danse commence après 4 fois 8 temps

1à8 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;

9à16 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;

17à24 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 Frapper le sol (Stomp) avec le GAUCHE;
8 Frapper le sol(Stomp) avec le DROIT (laisser le poids sur GAUCHE);

25à32 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;

33à40 POINTE-TALON À DROITE Sur les pas ci-dessous, rouler les épaules

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;

41à48 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 Croiser/déposer le DROIT derrière le gauche;
6 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);

49à56 **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;

57à64 **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 au début, avec le sourire et la country attitude!!!!

Memphis Tennessee Country Dancers

Association loi du 1er juillet 1901 decret du 16 Août 1901

Site Internet: www.memphis-tennessee.fr Email: tennessee.dancers@yahoo.fr