



SAÔNE COUNTRY
Association de danse Country
333 rue de la Mairie
01480 JASSANS RIOTTIER
Site : <http://www.saonecountry.com>
Tel : 04 74 67 32 08 ou 04 74 00 85 97
Courriel : saonecountry@yahoo.fr

BARE ESSENTIALS

Chorégraphe : Carly Dimond

Traduction : Saône Country

Line Dance : 64 temps, 4 murs, Int. (1999)

🎵 : Bare Essentials par Lee Kernaghan (170 bpm)

Commencer sur les paroles

STEP FORWARD WITH BUMPS RIGHT (x2), BUMPS LEFT (x2) - ROLL HIPS

1-4 Avancer PD en diagonale D en faisant 2 bumps à D, puis 2 bumps à G

5-8 Rouler les hanches de D à G

TOUCH BACK, HOLD, TURN ¼ RIGHT, HOLD - (x2)

1-4 Pointe D derrière PG, pause, faire ¼ de tour à D, pause

5-8 Pointe D derrière PG, pause, faire ¼ de tour à D, pause

STEP LOCK STEP FORWARD, SCUFF - STEP TURN, STOMP, STOMP-UP

1-4 Avancer PD, lock PG derrière PD, avancer PD, scuff PG

5-8 Avancer PG, faire ½ tour à D en prenant appui sur PD, stomp PG, stomp-up PD

STOMP, HOLDS - ¼ SLOW TURN LEFT

1-4 Stomp PD devant avec les mains de chaque côté du corps, pause sur 3 temps

5-8 Faire 1/4 de tour à G en soulevant les genoux sur 4 temps, mains toujours de côté

TO THE RIGHT : RIGHT TOE STRUT, LEFT CROSS OVER TOE STRUT WITH SNAPS – (x2)

Shimmy sur les 8 prochains temps

1-2 Pointe D à D, baisser le talon D en claquant des doigts

3-4 Croiser pointe G devant PD, baisser talon D en claquant des doigts

5-8 Idem 1-2-3-4

SIDE ROCK, CROSS OVER, SIDE STEP – CROSS BEHIND, ¼ TURN LEFT, STEP ¼ TURN

1-4 PD à D, revenir en appui sur PG, croiser PD devant PG, PG à G

5-8 Croiser PD derrière PG, ¼ de tour à G en avançant PG, avancer PD, ¼ de tour à G et appui PG

KICKS RIGHT, HOOK WITH SLAP, STEP DOWN – KICKS LEFT, HOOK WITH SLAP, TOGETHER

1-4 Kick PD devant, kick à D, slap talon D derrière jambe G, reprendre appui PD en soulevant PG

5-8 Kick PG devant, kick à G, slap talon G derrière jambe D, PG à côté PD avec appui PG

CROSS TOE BEHIND, HOLD (x3) – TOUCH RIGHT TO SIDE, HITCH WITH SNAP (x2)

1-4 Croiser pointe D derrière PG avec les 2 mains et la tête qui suivent le mouvement à G (la main D passe devant le corps à G et la main G pointe côté G) puis pause 3 temps

5-8 Pointe D à D, hitch genou D en claquant les doigts de la main D (x2)

Recommencez depuis le début en regardant devant vous et

