

BARE ESSENTIALS

Danse en ligne Débutant-Intermédiaire 64 comptes 4 murs

Musique : Bare Essentials / Lee Kernaghan 170 BPM

1-8 Step, Hip Bumps, Hip Rolls,

- 1-2 PD devant en diagonale à droite, coup de hanche à droite - Coup de hanche à droite
- 3-4 Coup de hanche à gauche - Coup de hanche à gauche
- 5-8 Rouler les hanche à droite - Rouler les hanches à gauche
- 7-8 Rouler les hanche à droite - Rouler les hanches à gauche *finir poids sur le PG*

9-16 Point, Hold, 1/4 Turn, Hold, Point, Hold, 1/4 Turn, Hold,

- 1-2 Pointe D derrière - Pause
- 3-4 1/4 de tour à droite sur le PG en déposant le talon D à côté du PG - Pause
- 5-6 Pointe D derrière - Pause *03:00*
- 7-8 1/4 de tour à droite sur le PG en déposant le talon D à côté du PG - Pause

17-24 Step, Lock, Step, Scuff, Step, Pivot 1/2 Turn, Stomp Down, Stomp Up,

- 1-4 PD devant - Lock du PG derrière le PD - PD devant - Scuff du PG devant *06:00*
- 5-6 PG devant - Pivot 1/2 tour à droite *12:00*
- 7-8 Stomp Down du PG devant - Stomp Up du PD devant

25-32 Stomp Up, Hold For 3 Counts, Slow 1/4 Turn,

- 1-4 Stomp Up du PD devant, les bras de chaque côté - Pause sur 3 comptes
Les bras demeurent de chaque côté du corps
- 5-8 1/4 de tour à gauche sur la plante des pieds sur 4 comptes *09:00*

33-40 (Side Toe Strut And Click, Cross Toe Strut And Click) X2,

Faire des Shimmy Shoulders sur les comptes 1 à 8

- 1-2 Plante du PD à droite - Déposer le talon du PD, cliquer des doigts
- 3-4 Croiser la plante du PG devant le PD - Déposer le talon du PG, cliquer des doigts
- 5-6 Plante du PD à droite - Déposer le talon du PD, cliquer des doigts
- 7-8 Croiser la plante du PG devant le PD - Déposer le talon du PG, cliquer des doigts

41-48 Side Rock Step, Cross, Side, Behind, 1/4 Turn, Step, Pivot 1/2 Turn,

- 1-2 Rock du PD à droite - Retour sur le PG
- 3-4 Croiser le PD devant le PG - PG à gauche
- 5-6 Croiser le PD derrière le PG - PG, 1/4 de tour à gauche *06:00*
- 7-8 PD devant - Pivot 1/4 de tour à gauche *03:00*

49-56 (Kick, Kick, Flick And Slap, Together) X2,

- 1-2 Kick du PD devant - Kick du PD à droite
- 3-4 Kick du PD derrière la jambe G en touchant le PD de votre main G - PD à côté du PG
- 5-6 Kick du PG devant - Kick du PG à gauche
- 7-8 Kick du PG derrière la jambe D en touchant le PG de votre main D - PG à côté du PD

57-64 Point, Hold For 3 Counts, (Point, Hitch And Click) X2.

- 1 Pointe D croisée derrière le PG, bras D horizontalement devant la poitrine
- 2-3-4 Pause sur 3 comptes, la tête tournée vers la gauche
- 5-6 Pointe D à droite - Lever le genou D, cliquer des doigts de la main D
- 7-8 Pointe D à droite - Lever le genou D, cliquer des doigts de la main D

HAPPY HORSE COUNTRY