



# 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](http://www.memphis-tennessee.fr) Email: [tennessee.dancers@yahoo.fr](mailto:tennessee.dancers@yahoo.fr)