



BARE ESSENTIALS

(Le strict minimum)

Chorégraphe : Carly Dimond
Niveau : Novice
Danse : En ligne 64 temps 4 murs
Notes : Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse
 Lorsque des heures (ou des flèches) sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h



Description des pas :

Séquence 1 (1 à 8) : Bump, bump, bump, bump, hip roll

1-2	Bump, bump :	Bump PD en diagonale avant D, bump PD (↗)
3-4	Bump, bump :	Bump PG en diagonale arrière G, bump PG (↖)
5-6-7-8	Roulement des hanches :	{ Rouler les hanches en tournant sur la D : hanche D, hanche G, hanche D, hanche G (Finir PDC sur le PG)

Séquence 2 (9 à 16) : Toe back, hold, ¼ turn, hold, toe back, hold, ¼ turn, hold

1-②	Pointe arrière, hold :	Pointer le PD derrière, hold
3-④	¼ T à D, hold :	En gardant le PDC sur le PG : Faire ¼ T à D, hold (3h)
5-⑥	Pointe arrière, hold :	Pointer le PD derrière, hold
7-⑧	¼ T à D, hold :	En gardant le PDC sur le PG : Faire ¼ T à D, hold (6h)

Séquence 3 (17 à 24) : Step lock step, scuff, step, ½ turn, stomp, stomp up

1-2-3	Avance, croise, avance :	Avancer le PD, croiser le PG derrière le PD, avancer le PD
4	Scuff :	Frotter le talon du PG vers l'avant
5-6	Avance, ½ T à D :	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PD après ½ T à D (12h)
7-8	Stomp, stomp up :	Stomp PG près du PD, stomp up PD près du PG

Séquence 4 (25 à 32) : Stomp, hold (on three times), slow ¼ turn (on four times)

1	Stomp :	En pliant les 2 jambes : Stomp PD en avant en tenant les mains écartées et à plat
②③④	Hold de 3 temps :	Faire un hold sur 3 temps
5-6-7-8	¼ T à G :	En gardant les jambes pliées, faire ¼ T à G sur 4 temps (Finir PDC sur le PG) (9h)



Séquence 5 (33 à 40) : With snaps : Toe strut, toe strut cross, toe strut, toe strut cross

1-2	Pointe, talon/snaps :	Poser la pointe du PD à D, poser le talon D au sol (Clic des doigts des 2 mains à D)
3-4	Pointe croisée, talon/snaps :	Croiser la pointe du PG devant le PD, poser le talon G au sol (Clic des doigts des 2 mains à G)
5-6	Pointe, talon/snaps :	Poser la pointe du PD à D, poser le talon D au sol (Clic des doigts des 2 mains à D)
7-8	Pointe croisée, talon/snaps :	Croiser la pointe du PG devant le PD, poser le talon G au sol (Clic des doigts des 2 mains à G)

Séquence 6 (41 à 48) : Side rock, weave ¼ turn, step, ¼ turn

1-2	Rock à D :	Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG
3-4-5-6	Vague ¼ T à G :	{ Croiser le PD devant le PG, poser le PG à G croiser le PD derrière le PG, avancer le PG avec ¼ T à G (6h) (<u>Final ici</u>)
7-8	Avance, ¼ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ¼ T à G (3h)

Séquence 7 (49 à 56) : Point (or kick), point (or kick), flick/slap, together, point (or kick), point (or kick), flick/slap, together

1-2	Pointe, pointe :	Pointer le PD devant, pointer le PD à D
3-4	Flick/slap, pose :	Flick PD en tapant le talon D avec la main G, poser le PD au sol (PDC sur le PD)
5-6	Pointe, pointe :	Pointer le PG devant, pointer le PG à G
7-8	Flick/slap, pose :	Flick PG en tapant le talon G avec la main D, poser le PG au sol (PDC sur le PG)

Options : Remplacer : «Pointer le PD devant, pointer le PD à D» par : «Kick PD devant, kick PD à D»
Remplacer : «Pointer le PG devant, pointer le PG à G» par : «Kick PG devant, kick PG à G»

Séquence 8 (57 à 64) : Point behind, hold (on three times), point, hitch, point, hitch

1	Pointe croisée :	En tournant la tête à G, les 2 mains pointées vers la G : Croiser la pointe du PD derrière le PG
②③④	Hold de 3 temps :	Faire un hold sur 3 temps
5-6	Pointe, hitch :	Pointer le PD à D, lever le genou D
7-8	Pointe, hitch :	Pointer le PD à D, lever le genou D

Final (Départ à 6h) :

		Au cours du 6 ^{ème} et dernier mur, Danser les 6 premières séquences (Jusqu'à : «Vague ¼ T à G»), et face à 12h, ajouter :
1-2	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G
3-4	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G