

Danse 4 Murs

32 temps

Chorégraphe : Tizyiana Nastasi

Musique : "Bare Essentials" de Lee  
Kernaghan

**NIVEAU : DÉBUTANT**



# BARE ESSENTIALS

## **(1 à 8) VINE TO RIGHT, TOUCH, SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH,**

- 1-4 PD à droite - Croiser le PG derrière le PD - PD à droite - Pointe G à côté du PD 12:00  
5-8 PG à gauche - Pointe D à côté du PG - PD à droite - Pointe G à côté du PD

## **(9 à 16) VINE TO LEFT 1/4 TURN, SCUFF, ROCKING CHAIR,**

- 1-2 PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG  
3-4 1/4 de tour à gauche et PG devant - Scuff du PD devant 09:00  
5-6 Rock du PD devant - Retour sur le PG  
7-8 Rock du PD derrière - Retour sur le PG

## **(17 à 24) ( TOE STRUT ) X4,**

- 1-2 Plante du PD devant - Déposer le talon du PD  
3-4 Plante du PG devant - Déposer le talon du PG  
5-6 Plante du PD devant - Déposer le talon du PD  
7-8 Plante du PG devant - Déposer le talon du PG

## **(25-32) ( STOMP DOWN OUT, HOLD ) X2, POINT, SIDE POINT, BEHIND POINT, SCUFF.**

- 1-2 Stomp Down du PD à droite - Pause  
3-4 Stomp Down du PG à gauche - Pause *largeur des épaules*  
5-6 Pointe D devant - Pointe D à droite  
7-8 Pointe D croisée derrière le PG - Scuff du PD devant en diagonal à droite