

Bare Essentials

Description: 64 Counts / 4 Wall
Level: Intermediate
Musik: Bare Essentials von Lee Kernaghan
Choreographed by: Carty Dimond

STEP & HIP BUMP / ROLL HIP

- 1,2 RF diagonal nach R vorn setzen und die Hüfte 2-mal nach R vom bewegen,
- 3,4 die Hüfte 2-mal nach L hinten bewegen,
- 5,6 die Hüfte zur R Seite bewegen, die Hüfte zur L Seite bewegen.
- 7,8 die Hüfte zur R Seite bewegen, die Hüfte zur L Seite bewegen.

BACK TOUCH- ¼ TURN R WITH HOLDS TWICE

- 1-2 R Fußspitze nach hinten auf den Boden tippen und diese Position halten,
- 3-4 auf LF ¼ Drehung nach R ausführen und diese Position halten,
- 5-6 R Fußspitze nach hinten auf den Boden tippen und diese Position halten,
- 7-8 auf LF ¼ Drehung nach R ausführen und diese Position halten,

R LOCK STEP FORWARD / SCUFF / STEP- ½ PIVOT R / STOMPS

- 1,2,3, RF nach vorn setzen, LF hinter RF gekreuzt an RF heran setzen, RF nach vorn setzen,
- 4 LF flach nach vorn kicken und mit dem Hacken neben RF nach vorn über den Boden streifen,
- 5,6 LF nach vorn setzen, ½ Drehung nach R ausführen und RF am Platz setzen.
- 7,8 LF an RF heran stampfen, RF an LF heran stampfen,

STOMP / 3 COUNTS HOLD / SLOW KNEE DIPPING ¼ TURN L

- 1 RF nach vorn stampfen und die Hände zu den Seiten ausbreiten.
- 2-4 diese Position für 3 Counts halten,
- 5-8 die Hacken 4 x heben und senken, dabei insgesamt ¼ Drehung nach L ausführen, Hände bleiben zu den Seiten.

TOE STRUTS SIDE-CROSS-SIDE-CROSS WITH CLICK & SHIMMY

- 1,2 RF zur R Seite auf den Boden tippen, R Hacken senken und mit den Fingern schnippen.
- 3,4 LF vor RF gekreuzt auf den Boden tippen, L Hacken senken und mit den Fingern schnippen,
- 5,6 RF zur R Seite. auf den Boden tippen, R Hacken senken und mit den Fingern schnippen,
- 7,8 LF vor RF gekreuzt auf den Boden tippen. L Hacken senken und mit den Fingern schnippen,

Anmerkung: Während der Toe- Struts mit den Schultern nach vorn und nach hinten wackeln

SIDE ROCK RECOVER / WEAVE L ¼ TURN L / STEP ¼ PIVOT L

- 1,2 RF zur R Seite setzen und belasten, das Gewicht auf LF verlagern,
- 3,4,5,6 RF vor LF gekreuzt absetzen, LF zur L Seite setzen, RF hinter LF gekreuzt absetzen, ¼ Drehung nach L ausführen und LF nach vorn setzen,
- 7,8 RF nach vorn setzen, ¼ Drehung nach L ausführen und LF am Platz setzen,

KICK / KICK / SLAP / STEP / KICK / KICK / SLAP / STEP TOGEIHER

- 1,2 RF flach nach vorn kicken, RF zur R Seite kicken,
- 3,4 RF nach hinten kicken und mit L Hand an R Hacken tippen, RF etwas zur R Seite setzen,
- 5,6 LF flach nach vorn kicken, LF zur L Seite kicken,
- 7,8 LF nach hinten kicken und mit R Hand an 1 Hacken tippen, LF an RF heran setzen,

CROSS / 3 COUNTS HOLD / POINT / HITCH WITH CLICK / POINT / HITCH WITH CLICK

- 1,2-4 R Fußspitze hinter LF gekreuzt zur L Seite auf den Boden tippen - beide Hände zeigen nach L unten (R Arm vor dem Körper) - den Kopf nach L drehen und nach L unten gucken,
- 5 R Fußspitze zur R Seite auf den Boden tippen,
- 6 R Knie nach vom angehoben halten und mit den Fingern schnippen,
- 7 R Fußspitze zur R Seite auf den Boden tippen,
- 8 R Knie nach vom angehoben halten und mit den Fingern schnippen,

Der Tanz beginnt von vorn und lächeln!!!!