

BARE ESSENTIALS

Four wall line dance

DIAGONAL STEP RIGHT WITH HIP BUMPS, HIP ROLLS

- 1./ RV stap schuin rechts voor en duw heupen naar rechts
- 2./ duw heupen naar rechts
- 3./ duw heupen naar links
- 4./ duw heupen naar links
- 5-6 draai heupen van rechts naar links
- 7-8 draai heupen van rechts naar links

TOE TOUCH BACK, HOLD, 1/4 TURN RIGHT, HOLD

- 9./ RV tik teen achter
- 10./ rust
- 11./ RV+LV draai 1/4 draai rechtsom
- 12./ rust (gewicht op LV)
- 13./ RV tik teen achter
- 14./ rust
- 15./ RV+LV draai 1/4 draai rechtsom
- 16./ rust (gewicht op LV)

STEP, LOCK, STEP, SCUFF, STEP, 1/2 TURN RIGHT, STOMP, STOMP UP

- 17./ RV stap voor
- 18./ LV lock achter RV
- 19./ RV stap voor
- 20./ LV scuff naar voor
- 21./ LV stap voor
- 22./ RV+LV draai 1/2 rechtsom
- 23./ LV stamp naast RV
- 24./ RV stamp op de plaats

STOMP WITH HANDS OUT AND HOLD FOR 3 BEATS, DIPPING KNEES AND HANDS OUT FOR 1/4 SLOW TURN LEFT

- 25./ RV stamp voor met armen gespreid
- 26./ rust
- 27./ rust
- 28./ rust
- 29-32 RV+LV draai langzaam een 1/4 draai linksom met gebogen knieën, armen nog steeds gespreid

TOE STRUTS TRAVELING RIGHT WITH CLICKS (note: shimmy shoulders on next 8 beats)

- 33./ RV tik teen opzij
- 34./ RV zet hak neer en knip vingers
- 35./ LV tik teen gekruist voor RV
- 36./ LV zet hak neer en knip vingers
- 37./ RV tik teen opzij vingers
- 38./ RV zet hak neer en knip vingers
- 39./ LV tik teen gekruist voor RV
- 40./ LV zet hak neer en knip vingers

SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE, BEHIND, 1/4 TURN LEFT, FORWARD, 1/4 TURN LEFT

- 41./ RV rock opzij
- 42./ LV gewicht terug op LV
- 43./ RV stap gekruist voor LV
- 44./ LV stap links opzij
- 45./ RV stap gekruist achter LV
- 46./ LV draai 1/4 linksom en stap voor
- 47./ RV stap voor
- 48./ RV+LV draai 1/4 draai linksom (gewicht op LV)

KICKS, SLAP, STEP 2x

- 49./ RV schop voor
- 50./ RV schop rechts opzij
- 51./ tik met L-hand achterlangs R-hiel aan
- 52./ RV stap naast LV
- 53./ LV schop voor
- 54./ LV schop links opzij
- 55./ tik met R-hand achterlangs L-hiel aan
- 56./ LV stap naast RV (gewicht op LV)

CROSS, HANDS & HEAD POINT TO THE LEFT AND HOLD FOR 3 BEATS, POINT, HITCH AND CLICK 2x

- 57./ RV tik teen gekruist achter LV, beide handen wijzen links naar beneden (R-arm voor je lichaam) en draai je hoofd naar links
- 58./ rust
- 59./ rust
- 60./ rust
- 61./ RV tik teen rechts opzij
- 62./ RV hitch en knip vingers van R-hand
- 63./ RV tik teen rechts opzij
- 64./ RV til knie op en knip vingers van R-hand

1 Begin opnieuw

Choreografie: Carly Dimond
Nivo: Intermediate
Muziek: Bare Essentials by Lee Kernaghan
BPM: 170

Tel: 072-5094328

Email: SKC.dehe@quicknet.nl

Website: www.kickingcountrydancers.nl

