



Bare Essentials

64 count / 4-wall / Intermediate,

Choreographie:

Carly Dimond

Musik: Bare Essentials

Lee Kernaghan

Video 1

Video 2

Quelle: bald eagle

Diagonal forward & hip bumps r+ l 2x, hip roll

- 1, 2 RF Schritt nach schräg rechts vorn & Hüften 2 x nach rechts schwingen
- 3, 4 Hüften 2 x nach links schwingen
- 5 - 8 2 Hüftkreise gegen den Uhrzeigersinn

Touch back, hold, ¼ turn, hold 2x

- 1, 2 Rechte Fußspitze hinten auftippen und Halten
- 3, 4 ¼ Rechtsdrehung auf dem linken Ballen und Halten
- 5, 6 Rechte Fußspitze hinten auftippen und Halten
- 7, 8 ¼ Rechtsdrehung auf dem linken Ballen und Halten

Lock steps with scuff forward, step, pivot ½ r, stomp, stomp

- 1, 2 RF Schritt nach vorne und LF hinter dem RF einkreuzen
- 3, 4 RF Schritt nach vorne und LF nach vorn kicken, Ferse am Boden schleifen lassen
- 5, 6 LF Schritt nach vorne und ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem RF
- 7, 8 LF neben RF aufstampfen und RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

Stomp & hold, ¼ turn l

- 1 RF vorn aufstampfen, dabei Arme zur Seite ausstrecken
- 2 - 4 Halten
- 5 - 8 ¼ Linksdrehung, dabei die Arme noch ausgestreckt lassen und etwas in die Knie gehen

Strut side, cross, side, cross with clicks

- Bei den nächsten 8 Counts die Schultern schütteln
- 1, 2 Rechte Fußspitze rechts aufsetzen und rechte Ferse absenken
 - 3, 4 Linke Fußspitze vor dem RF kreuzend aufsetzen und linke Ferse absetzen
 - 5, 6 Rechte Fußspitze rechts aufsetzen und rechte Ferse absenken
 - 7, 8 Linke Fußspitze vor dem RF kreuzend aufsetzen und linke Ferse absetzen
- Bei den Counts 2, 4, 6 und 8 mit den Fingern schnippen

Side rock, weave l with ¼ turn l, pivot ¼ turn l

- 1, 2 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben und Gewicht zurück auf den LF
- 3, 4 RF vor dem LF kreuzen und LF Schritt nach links
- 5, 6 RF hinter dem LF kreuzen und ¼ Linksdrehung und LF Schritt nach vorn
- 7, 8 RF Schritt nach vorn und ¼ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht zurück auf den LF)

Star kick 2, slap behind, close r + l

- 1, 2 RF nach vorn kicken und RF nach rechts kicken
- 3 RF heben, hinter dem LF kreuzen & mit linker Hand die Ferse schlagen
- 4 RF an LF heransetzen
- 5, 6 LF nach vorn kicken und LF nach Links kicken
- 7 LF heben, hinter dem LF kreuzen & mit rechter Hand die Ferse schlagen
- 8 LF an RF heransetzen

Tap toe back, hold, point side, cross hitch & click 2x

- 1 Rechte Fußspitze hinter LF auftippen, mit rechter Hand die linke greifen & nach links schauen
 - 2 - 4 Halten
 - 5, 6 Rechte Fußspitze rechts auftippen und rechtes Knie anheben & bis vor den Körper bringen
 - 7, 8 Rechte Fußspitze rechts auftippen und rechtes Knie anheben & bis vor den Körper bringen
- Bei den Counts 6 und 8 mit den Fingern schnippen