

BARE ESSENTIALS

Choreograaf: Carly Dimond

Muziek als voorbeeld: Bare Essentials – Lee Kernaghan

Aantal BPM: 170

Niveau: 2

4 WALL LINE DANCE

HIP BUMPS

- | | |
|------|------------------------|
| 1 RV | stap schuin rechtsvoor |
| | duw heupen naar rechts |
| 2 | duw heupen naar rechts |
| 3 | duw heupen naar links |
| 4 | duw heupen naar links |
| 5 | duw heupen naar rechts |
| 6 | duw heupen naar links |
| 7 | duw heupen naar rechts |
| 8 | duw heupen naar links |

TOE BACKWARD, HOLD, TURN, HOLD (2x)

- | | |
|----------|------------------|
| 9 RV | tik teen achter |
| 10 | rust |
| 11 RV+LV | draai ¼ rechtsom |
| 12 | rust |
| 13 RV | tik teen achter |
| 14 | rust |
| 15 RV+LV | draai ¼ rechtsom |
| 16 | rust |

LOCK STEP, SCUFF, PIVOT, STOMPS

- | | |
|-------|---------------------------|
| 17 RV | stap voor |
| 18 LV | lock achter RV |
| 19 RV | stap voor |
| 20 LV | veeg over vloer naar voor |

- | | |
|----------|-----------------|
| 21 LV | stap voor |
| 22 LV+RV | draai ½ linksom |
| 23 LV | stamp naast RV |
| 24 LV | stamp naast RV |

STOMP, HOLDS, SLOW ¼ TURN (with BOUNCES)

- | | |
|-------|--|
| 25 RV | stamp voor, spreid armen schuin naar beneden op heuphoogte |
| 26 | rust |
| 27 | rust |
| 28 | rust |
| 29 | draai langzaam |
| 30 | in 4 tellen op RV+LV |
| 31 | met HAKKEN op en neer |
| 32 | ¼ draai linksom |

SIDE STRUT, CROSS STRUT (2x)

(ev. Met shimmy bewegingen)

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 33 RV | zet teen rechts opzij |
| 34 RV | zet hak neer, knip met vingers |
| 35 LV | zet teen gekruist over RV |
| 36 LV | zet hak neer, knip met vingers |

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 37 RV | zet teen rechts opzij |
| 38 RV | zet hak neer, knip met vingers |
| 39 LV | zet teen gekruist over RV |
| 40 LV | zet hak neer, knip met vingers |

SIDE ROCK, WEAWE ¼ TURN, STEP, ¼ TURN

- | | |
|----------|------------------------------|
| 41 RV | rock rechts opzij |
| 42 LV | rock terug |
| 43 RV | stap gekruist over LV |
| 44 LV | stap links opzij |
| 45 RV | stap gekruist achter LV |
| 46 LV | stap voor na ¼ draai linksom |
| 47 RV | stap voor |
| 48 RV+LV | draai ¼ linksom |

KICK, SIDE KICK, SLAP (2x)

- | | |
|-------|---|
| 49 RV | schop voor |
| 50 RV | schop rechts opzij |
| 51 RV | zwaai hak achter en tik aan met Li-hand |
| 52 RV | stap naast LV |

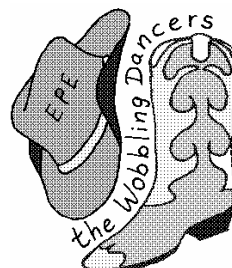
- | | |
|-------|---|
| 53 LV | schop voor |
| 54 LV | schop links opzij |
| 55 LV | zwaai hak achter en tik aan met Re-hand |
| 56 LV | stap naast RV |

POSE, HOLDS (3), POINT & HITCH (2x)

- | | |
|-------|---|
| 57 RV | tik teen achter LV, hoofd en armen naar links |
| 58 | rust |
| 59 | rust |
| 60 | rust |

- | | |
|-------|--|
| 61 RV | tik teen rechts opzij |
| 62 RV | trek Re-knie schuin op, knip met vingers |
| 63 RV | tik teen rechts opzij |
| 64 RV | trek Re-knie schuin op, knip met vingers |

Begin opnieuw



dans nr.