

# Bare Essentials

Choreograaf : Carly Dimond  
Type dans : Four wall line dance  
Niveau : Beginner - Intermediate  
Tellen : 64 Tempo / BPM : 170  
Muziek : *Bare Essentials – Lee Kernaghan*

## **STEP 1 - 8:**

### **HIP BUMPS, HIP-ROLLING:**

1. RV stap schuin naar voor, duw de HEUPEN naar rechts
2. Duw de HEUPEN naar rechts
3. Duw de HEUPEN naar links
4. Duw de HEUPEN naar links
5. Rol/duw de HEUPEN naar rechts
6. Rol/duw de HEUPEN naar links
7. Rol/duw de HEUPEN naar rechts
8. Rol/duw de HEUPEN naar links

## **STEP 9 - 16:**

### **TOE, HOLD, TURN, HOLD (TWICE):**

9. RV tik TEEN achter aan
10. RUST
11. RV + LV 1/4 rechtsom
12. RUST
13. RV tik TEEN achter aan
14. RUST
15. RV + LV 1/4 rechtsom
16. RUST

## **STEP 17 - 24:**

### **LOCK-STEP, SCUFF, STEP, PIVOT, STOMPS:**

17. RV stap naar voor
18. LV LOCK achter RV
19. RV stap naar voor
20. LV SCUFF naar voor
21. LV stap naar voor
22. LV + RV 1/2 rechtsom
23. LV STAMP naast RV
24. RV STAMP naast LV

## **STEP 25 - 32:**

### **STOMP, HOLDS, SLOW 1/4 TURN:**

25. RV STAMP naar voor, duw de ARMEN opzij
26. RUST
27. RUST
28. RUST
29. Draai langzaam
30. in 4 tellen
31. op RV + LV
32. 1/4 linksom

## **STEP 33 - 40:**

### **SIDE-STRUT, CROSS-STRUT (TWICE):**

#### **LET OP!**

*Maak bij de tellen 33 t/m 40 SHIMMY-bewegingen.*

33. RV tik TEEN rechts opzij aan
34. RV zet HAK neer, KNIP met je VINGERS
35. LV tik TEEN gekruist over RV
36. LV zet HAK neer, KNIP met je VINGERS
37. RV tik TEEN rechts opzij aan

38. RV zet HAK neer, KNIP met je VINGERS
39. LV tik TEEN gekruist over RV
40. LV zet HAK neer, KNIP met je VINGERS

## **STEP 41 - 48:**

### **SIDE-ROCK, CROSS, SIDE, BEHIND, 1/4 TURN, STEP, 1/4 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. Draai op RV 1/4 linksom, LV stap naar voor
47. RV stap naar voor
48. RV + LV 1/4 linksom

## **STEP 49 - 56:**

### **KICK, SIDE, SLAP, STEP (TWICE):**

49. RV KICK naar voor
50. RV KICK rechts opzij
51. RV trek R-HAK achter omhoog, tik met RH de R-HAK aan
52. RV stap naast LV
53. LV KICK naar voor
54. LV KICK links opzij
55. LV trek L-HAK achter omhoog, tik met LH de L-HAK aan
56. LV stap naast RV

## **STEP 57 - 64:**

### **POSE, HOLD, POINT & HITCH (TWICE):**

57. RV tik TEEN gekruist achter LV, HOOFD en ARMEN naar links
58. RUST
59. RUST
60. RUST
61. RV tik TEEN rechts opzij aan
62. RV trek R-KNIE schuin op, KNIP met je VINGERS
63. RV tik TEEN rechts opzij aan
64. RV trek R-KNIE schuin op, KNIP met je VINGERS

## **HERHAAL ALLES**