

Bare Essentials

64 count / 4 wall oder Circle / Paartanz

Choreographie: Michelle Chandonnet & Marc Archambault

Musik: Bare Essentials von Lee Kernaghan



Ausgangsposition: Sweetheart Position, Dame steht rechts vom Herrn ...Intro 16 Takte

Kick 2x, Pivot 1/4 Turn, Twist - Hold

- 1, 2 RF nach vorne kicken 2x
- 3, 4 RF mit einer ¼ Drehung nach rechtsabstellen, LF neben RF abstellen (Herr steht hinter der Dame)
- 5, 6 Fersen nach rechts drehen, Spitzen nach rechts drehen
- 7, 8 Ferse zur Mitte drehen, halten

Monterey Turn, Wirbel, Halten,

- 1, 2 Linke Fußspitze links auftippen, und ½ Linksdrehung auf RF, LF an RF
- Hände:** rechte Hände über den Kopf führen, linke Hände loslassen
- 3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen, RF neben LF absetzen (Frau steht hinter dem Mann)
- 5, 6 Fersen nach rechts drehen, Spitzen nach rechts drehen
- 7, 8 Ferse zur Mitte drehen, halten

Monterey Turn, Vine + 1/4 Turn, Scuff,

- 1, 2 Linke Fußspitze links auftippen, und ½ Linksdrehung auf RF, LF an RF
- Hände:** linke Hände über den Kopf führen, rechte Hände loslassen
- 3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen, RF neben LF absetzen (Herr steht hinter der Dame)
- 5, 6 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen
- 7, 8 LF Schritt nach vorne mit 1/4 Linksdrehung, RF über den Boden streifen

Step, Lock, Step, Scuff, Step, Lock, Step, Scuff,

- 1, 2 RF Schritt nach vorne, LF hinter RF kreuzen
- 3, 4 RF Schritt nach vorne, LF über den Boden streifen
- 5, 6 LF Schritt nach vorne, RF hinter LF kreuzen
- 7, 8 LF Schritt nach vorne, RF über den Boden streifen

Jump 2x, Vine right - stomp up

- Hände:** loslassen
- +1, 2 RF kleiner Schritt nach vorn, LF kleiner Schritt nach vorn, Klatschen
- +3, 4 RF kleiner Schritt zurück, LF kleiner Schritt zurück, Klatschen
- Hände:** wieder fassen in der Sweetheartposition
- 5, 6 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen
- 7, 8 RF Schritt nach rechts, LF neben RF abstellen (Gewicht RF)

Diagonal Toe Strut L+R, Vine left,

- 1, 2 Linke Fußspitze links aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 3, 4 Rechte Fußspitze rechts aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 5, 6 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen
- 7, 8 LF Schritt nach links, RF über den Boden streifen

H: Step, Slide, Step, Scuff, Step, Slide, Step, Scuff,

D: Step, Slide, Step, Scuff, Full Turn - Scuff

- 1, 2 RF Schritt nach vorne, LF an RF heranziehen
- 3, 4 RF Schritt nach vorne, LF über den Boden streifen
- 5 - 8 **Herr:** wie 1-4 nur links beginnend
- Dame:** ganze Drehung – links-rechts-links – RF über den Boden streifen

Jazz Box, Scuff, Jazz Box, Stomp Up.

- 1, 2 RF über LF kreuzen, LF einen Schritt zurück
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF über den Boden streifen
- 5, 6 LF über RF kreuzen, RF ein Schritt zurück
- 7, 8 Schritt nach links mit LF, RF neben LF aufstampfen
- Option:** geändert für SRCC – 4 Wall
- 1, 2 RF über LF kreuzen, LF einen Schritt zurück
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF neben RF aufstampfen
- 5, 6 RF über LF kreuzen, LF ein Schritt zurück
- 7, 8 RF Schritt zurück mit ¼ Rechtsdrehung, LF neben RF aufstampfen

Tanz beginnt von vorne