

# Bare Essentials

Choreograph: Chris Sander (Aug 2008)  
Beschreibung: 32 Count, 2 Wall, Beginner  
Musik: **Bare Essentials** – Lee Kernaghan (166 BPM)

---

## **VINE R with SCUFF, STEP, SCUFF, STEP, STOMP**

- 1, 2 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF nach vor schwingen – dabei die Ferse am Boden schleifen
- 5, 6 LF Schritt nach vor, RF nach vor schwingen – dabei die Ferse am Boden schleifen
- 7, 8 RF Schritt nach vor, LF neben RF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

## **WALK BACK 3x, STOMP, SIDE ROCK, CROSS, CLAP**

- 1- 4 3 Schritte zurück (l – r – l), RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 5, 6 RF Schritt nach rechts – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
- 7, 8 RF vor LF kreuzen, Klatschen

## **SIDE ROCK, CROSS, CLAP, SIDE ROCK & ¼ TURN L 2x**

- 1, 2 LF Schritt nach links – RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF
- 3, 4 LF vor RF kreuzen, Klatschen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts – LF etwas anheben – ¼ Linksdrehung und Gewicht zurück auf LF (9 Uhr)
- 7, 8 RF Schritt nach rechts – LF etwas anheben – ¼ Linksdrehung und Gewicht zurück auf LF (6 Uhr)

## **HEEL DROPS R + L, TWIST 3x, HOLD**

- 1, 2 RF etwas an LF heranziehen und die Ferse 2x heben und senken – beim 2. Mal den RF belasten
- 3, 4 Linke Ferse 2x heben und senken – beim 2. Mal Gewicht auf beide Ballen verlagern
- 5- 7 Beide Fersen nach links, rechts und wieder nach links drehen
- 8 Halten und Gewicht auf LF verlagern

## **Wiederholung bis zum Ende**

Quelle: [www.get-in-line.de](http://www.get-in-line.de)