

# Bare Essentials

## 4 Wall Line Dance

The Border Line Dancers



### Forward Hip Bumps, Back Hip Bumps, Hips right, left, right, left

- 1, 2 RF setzt vor, mache doppelt Hüftschwung nach rechts
- 3, 4 Hüften 2x nach links zurück schwingen
- 5- 8 Hüften 4x im Wechsel nach re, li, re, li, schwingen  
oder 2 Hüftkreise gegen den Uhrzeigersinn

### Touch back, hold, ¼ turn, hold 2x

- 1-2 RF-spitze nach hinten setzten - Halten
- 3-4 LF dreht überm F-ballen ¼ dreh rechts um – Halten **3 Uhr**
- 5-8 wiederhole die Schritte 1-4 **6 Uhr**

### Step Lock Stepp, scuff, step, pivot ½ r, stomp, stomp

- 1-2 RF setzt vor, LF hinter RF ranziehen
- 3-4 RF setzt vor - LF scuff vor (mit Hacke überm Boden streifen lassen)
- 5 LF setzt vor
- 6 LF & RF drehen ½ Dreh rechts um (Gewicht auf RF) **12 Uhr**
- 7-8 LF neben RF stampfen – RF neben LF stampfen (Gewicht auf RF)

### Stomp & hold, ¼ turn left (Slowly over 3 counts)

- 1 RF setzt mit stampf vor
- 2-4 Halten, dabei Arme zur Seite ausstrecken
- 5-8 Drehe dich auf 4 Takte ¼ links um, dabei die Arme gestreckt lassen und etwas in die Knie gehen  
(Gewicht auf LF) **9 Uhr**

### Side Strut, cross Strut, Side Strut, cross Strut,

- 1-2 RF- Spitze setzt zur re. Seite, RF- Hacke absetzen, Fingern schnippen
- 3-4 LF Spitze setzt gekreuzt vor RF, LF – Hacke absetzen, Finger schnippen
- 5-8 wiederhole 1-4

### Side rock, wave l with ¼ turn left, Step fwd., ¼ turn l

- 1-2 RF rock zur re Seite, LF setzt am Platz (Gewicht auf LF)
- 3-4 RF setzt gekreuzt vor LF, LF setzt zur li. Seite
- 5 RF setzt hinter LF
- 6 LF setzt ¼ Drehung links um **6 Uhr**
- 7 RF setzt vor
- 8 RF & LF drehen überm Ballen ¼ Dreh links um (Gewicht auf LF) **3 Uhr**

### Kick, kick, slap Step, together r + l

- 1-2 RF kickt vor- RF kickt zur re. Seite (oder mache jeweils ein Touch)
- 3- 4 RF hinter li Knie anheben, (klatsche dabei mit der li Hand am RF) RF setzt neben LF
- 5-8 wiederhole 1-4, aber spiegelbildlich mit dem linken Fuß beginnend

### Toe point back, hold, point side, cross hitch & click 2x

- 1 RF- Spitze setzt hinterm LF, schwinde dabei die Arme nach links (Gesicht schaut auch nach links)
- 2-4 Halten
- 5 RF- Spitze zur re. Seite tippen
- 6 Re -Knie anheben, mit der rechten Hand schnippen
- 7 RF- Spitze zur re Seite tippen
- 8 Re - Knie anheben, mit der rechten Hand schnippen

Beginne von vorn!

Tanz: Bare Essentials  
Musik: Bare Essentials  
Interpret: Lee Kernaghan  
Choreography: Carly Dimond  
Count: 64  
Level: 2