

BARE ESSENTIALS

Coreógrafo: Carly Dimond

Descripción: 64 counts, 4 paredes. Linedance

Música: Bare Essentials by Lee Kernaghan (170 bpm)

Traducida por Carmen López Casanova

DESCRIPCION PASOS

STEP RIGHT FORWARD, BUMPS HIPS, ROLL HIPS

- 1-2 Paso delante diagonal derecha con el pie derecho y doble golpe de cadera a la derecha
- 3-4 Doble golpe de cadera a la izquierda
- 5-6 Rotación de cadera de derecha a izquierda
- 7-8 Rotación de cadera de derecha a izquierda

(TOE BACK, HOLD, TURN ¼, HOLD) X2

- 9 Punta detrás pie derecho
- 10 Hold,
- 11 Girar ¼ de vuelta a la derecha
- 12 Hold
- 13 Punta detrás pie derecho
- 14 Hold
- 15 Girar ¼ de vuelta a la derecha
- 16 Hold

STEP FORWARD, LOCK BEHIND, STEP FORWARD, SCUFF, ½ TURN, STOMPS X2

- 17 Paso delante pie derecho
- 18 Lock pie izquierdo detrás derecho
- 19 Paso delante pie derecho
- 20 Scuff pie izquierdo
- 21 Paso delante pie izquierdo
- 22 ½ vuelta a la derecha
- 23 Stomp pie izquierdo
- 24 Stomp pie derecho

STOMP, HOLD X3, 1/4 TURN

(Durante los 8 counts situar los brazos estirados al lado del cuerpo y las palmas de las manos levantadas mirando el suelo)

- 25 Stomp delante pie derecho
- 26-28 Hold
- 29-32 Girar con ambos pies ¼ de vuelta a la izquierda bajando las rodillas

TOE STRUT X4 & SNAPS

(Durante los 8 counts oscilar los hombros, alternando hombro derecho arriba, hombro izquierdo abajo)

- 33 Toe strut pie derecho a la derecha
- 34 Chasquear los dedos
- 35 Toe strut pie izquierdo por delante del derecho
- 36 Chasquear los dedos
- 37 Toe strut pie derecho a la derecha
- 38 Chasquear los dedos
- 39 Toe strut pie izquierdo por delante del derecho
- 40 Chasquear los dedos

ROCK, CROSS OVER, STEP, CROSS BEHIND, STEP, ¼ TURN, STEP, ¼ TURN

- 41 Rock pie derecho a la derecha
- 42 Devolver el peso a la izquierda
- 43 Cruzar pie derecho por delante del izquierdo
- 44 Paso pie izquierdo a la izquierda
- 45 Cruzar pie derecho detrás del izquierdo
- 46 Paso pie izquierdo con ¼ de vuelta a la izquierda
- 47 Paso pie derecho delante
- 48 Pivotar ¼ de vuelta a la izquierda sobre pie izquierdo

KICK FORWARD, KICK RIGHT, SLAP HEEL, STEP, KICK FORWARD, KICK LEFT, SLAP HEEL, STEP

- 49 Kick delante con el pie derecho
- 50 Kick lado derecho con el pie derecho
- 51 Levantar talón derecho por detrás de la pierna izquierda (doblado la rodilla) y golpearlo con la mano izquierda
- 52 Paso pie derecho a la derecha
- 53 Kick delante con el pie izquierdo
- 54 Kick lado izquierdo con el pie izquierdo
- 55 Levantar talón izquierdo por detrás de la pierna derecha (doblado la rodilla) y golpearlo con la mano izquierda
- 56 Paso pie izquierdo al lado del derecho (peso en pie izquierdo)

CROSS TOE BEHIND, HOLD X3, (TOUCH RIGHT, HITCH, SNAP) X2

- 57 Cruzar punta pie derecho detrás del izquierdo moviendo los brazos hacia la izquierda (mano derecha cruza por delante del cuerpo) y girar cabeza a la izquierda
- 58-60 Hold 3 counts
- 61 Touch pie derecho a la derecha
- 62 Hitch rodilla derecha y chasquear los dedos a la derecha
- 63 Touch pie derecho a la derecha
- 64 Hitch rodilla derecha y chasquear los dedos a la derecha

VOLVER A EMPEZAR