

Back On Track

Choreographie: Mario & Lilly Hollnsteiner

Beschreibung:	80 count, 4 wall, intermediate couple dance
Musik:	I Got My Baby Back von Derek Ryan
Hinweis:	Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs
Position:	Paartanzhaltung; Dame und Herr gegenüber, Herr startet in Richtung 12 Uhr, Dame in Richtung 6 Uhr



Herr: Rock back, stomp l + r, step, close, back, scuff

- 1-2 Schritt nach hinten mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3-4 Linken Fuß neben rechtem aufstampfen - Rechten Fuß neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Dame: Rock back, stomp r + l, back, close, step, scuff

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Rechten Fuß neben linkem aufstampfen - Linken Fuß neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 5-6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Herr: Side, behind, side, cross, 1/4 turn l/rock forward, 3/4 turn l, scuff

- 1-2 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 3-4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß über linken kreuzen
- 5-6 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben (9 Uhr) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7-8 3/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr) - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Dame: Side, behind, side, cross, 1/4 turn r/rock forward, 3/4 turn r, scuff

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen
- 5-6 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben (9 Uhr) - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 3/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr) - Linken Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Herr: Vine r with scuff, vine l with stomp

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen
- 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 7-8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

Dame: Side, behind, side, cross, 1/4 turn l/rock forward, 1/4 turn l/toe strut side

- 1-2 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 3-4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß über linken kreuzen
- 5-6 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben (3 Uhr) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7-8 1/4 Drehung links herum und Schritt nach links mit links, nur die Fußspitze aufsetzen (12 Uhr) - Linke Hacke absenken

Herr & Dame: Toe strut in place r + l, kick, hook, kick, flick

- 1-2 Schritt auf der Stelle mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
- 3-4 Schritt auf der Stelle mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Hacke absenken
- 5-6 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß anheben und vor linkem Schienbein kreuzen
- 7-8 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß nach hinten schnellen

Herr & Dame: Step, pivot 1/2 l, step, hold, step, pivot 1/2 r, 1/4 turn r/toe strut side

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - 1/2 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - Halten
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - 1/2 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- 7-8 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links, nur die Fußspitze aufsetzen (3 Uhr) - Linke Hacke absenken

Herr: Toe strut in place r + l, rock back, step, scuff

- 1-2 Schritt auf der Stelle mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
- 3-4 Schritt auf der Stelle mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Hacke absenken (ohne Gewichtswechsel)
- 5-6 Schritt nach hinten mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Dame: Toe strut side turning 1/4 r, toe strut forward turning 1/4 r, rock back, walk 2

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - 1/4 Drehung rechts herum und rechte Hacke absenken (6 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - 1/4 Drehung rechts herum und linke Hacke absenken (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)

Herr & Dame: Vine r, rolling vine l with stomp

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 5-8 3 Schritte in Richtung nach links, dabei eine volle Umdrehung links herum ausführen (l - r - l) - Rechten Fuß neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

Herr & Dame: Side, stomp, step, stomp/hip bump, kick 2x, rock back

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 3-4 Schritt nach schräg links vorn mit links - Rechten Fuß neben linkem aufstampfen/Hüften nach rechts schwingen (ohne Gewichtswechsel)
- 5-6 Rechten Fuß 2x nach vorn kicken
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Herr: Toe strut in place r + l, side, stomp r + l

- 1-2 Schritt auf der Stelle mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
- 3-4 Schritt auf der Stelle mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Hacke absenken (ohne Gewichtswechsel)
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 7-8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

Dame: Step, pivot 1/2 l, toe strut forward turning 1/2 l, side, stomp l + r

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - 1/2 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - 1/2 Drehung links herum und rechte Hacke absenken (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 7-8 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

Herr: Jump back/flick 2x turning 1/2 r, step, stomp, applejacks

- 1-2 2 Sprünge nach hinten auf dem linken Ballen/rechten Fuß dabei nach hinten schnellen auf einem Halbkreis rechts herum (9 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß neben rechtem aufstampfen
- 5-6 Linke Fußspitze/rechte Hacke nach links drehen - Füße wieder zurück drehen
- 7-8 Rechte Fußspitze/linke Hacke nach rechts drehen - Füße wieder zurück drehen (Gewicht am Ende rechts)

Dame: Jump forward kick turning 1/2 r, back, stomp, applejacks

- 1-2 2 Sprünge nach vorn auf dem rechten Ballen/linken Fuß dabei nach vorn kicken auf einem Halbkreis rechts herum (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß neben linkem aufstampfen
- 5-6 Rechte Fußspitze/linke Hacke nach rechts drehen - Füße wieder zurück drehen
- 7-8 Linke Fußspitze/rechte Hacke nach links drehen - Füße wieder zurück drehen (Gewicht am Ende links)

Wiederholung bis zum Ende