



# BACK ON TRACK



**Niveau:**

**Type :** Danse en couple

**Comptes :** 80 comptes, 4 murs

**Chorégraphes :** Lilly Hollnsteiner & Mario Niederrhuber

**Musique:** I got my baby back - Derek Ryan

**Position de départ:** Closed Western

**Section 1:** H: BACK ROCK, STOMP, STOMP, SLOW COASTER STEP FWD, SCUFF  
F: BACK ROCK, STOMP, STOMP, SLOW COASTER STEP, SCUFF

1 – 2 H: Rock arrière PG (lever légèrement PD), Revenir sur PD

F: Rock arrière PD (lever légèrement PG), Revenir sur PG

3 – 4 H: Stomp PG près PD, Stomp-Up PD près PG

F: Stomp PD près PG, Stomp-Up PG près PD

5 – 8 H: Avancer PD, Poser PG près PD, Reculer PD, Scuff PG près PD

F: Reculer PG, Poser PD près PG, Avancer PG, Scuff PD près PG

**Section 2:** H: WEAVE LEFT, SIDE ROCK ¼ TURN L, ¾ TURN L, SCUFF

F: WEAVE RIGHT, SIDE ROCK ¼ TURN R, ¾ TURN R, SCUFF

1 – 4 H: Pas PG à G, Croiser PD derrière PG, Pas PG à G, Croiser PD devant PG

F: Pas PD à D, Croiser PG derrière PD, Pas PD à D, Croiser PG devant PD

5 – 6 H: Pivoter ¼ tour G & Rock avant PG (lever légèrement PD), Revenir sur PD

F: Pivoter ¼ tour D & Rock avant PD (lever légèrement PG), Revenir sur PG

7 – 8 H: Pivoter ¾ tour G sur place & PG devant, Scuff PD près PG

F: Pivoter ¾ tour D sur place & PD devant, Scuff PG près PD

**Section 3:** H: GRAPEVINE RIGHT, SCUFF, GRAPEVINE LEFT, STOMP

F: WEAVE LEFT, ¼ TURN L ROCK FWD, ¼ TURN L, TOE STRUT

1 – 4 H: Pas PD à D, Croiser PG derrière PD, Pas PD à D, PG près PD

F: Pas PG à G, Croiser PD derrière PG, Pas PG à G, Croiser PD devant PG

5 – 8 H: Pas PG à G, Croiser PD derrière PG, Pas PG à G, Stomp PD près PG

F: Pivoter ¼ tour G & Rock avant PG (lever légèrement PD), Revenir sur PD,

Pivoter ¼ tour G & Pointer PG à G, Poser Talon G

**Section 4:** F&H: TOE STRUT, TOE STRUT, KICK, HOOK, KICK, FLICK

1 – 4 Pointer PD près PG, Poser Talon D, Pointer PG devant, Poser Talon G

5 – 8 Kick PD devant, Hook PD devant jambe G, Kick PD devant, Flick PD

**Section 5:** F&H: STEP ½ TURN L, STEP, HOLD, STEP, ½ TURN R, ¼ TOE STRUT TURN R

1 – 4 Avancer PD, Pivoter ½ tour G, Avancer PD, PAUSE

5 – 6 Avancer PG, Pivoter ½ tour D

7 – 8 Pivoter ¼ tour D & Pointer PG à G, Poser Talon G

**Section 6:** H: TOE STRUT L, TOE STRUT R, BACK ROCK, STEP, SCUFF

F: TOE STRUT ¼ TURN R, TOE STRUT ¼ TURN R, BACK ROCK, STEP, STEP

**Association Varoise de Danse Country**

- 1 – 4 H: Pointer PD devant, Poser Talon D, Pointer PG devant, Poser Talon G  
 F: Pointer PD à D, Pivoter ¼ tour D & Poser Talon D, Pointer PG devant,  
 Pivoter ¼ tour D & Poser Talon G
- 5 – 6 H: Rock arrière PG (lever légèrement PD), Revenir sur PD  
 F: Rock arrière PD (lever légèrement PG), Revenir sur PG
- 7 – 8 H: Avancer PG, Scuff PD près PG  
 F: Avancer PD, Avancer PG

**Section 7: F&H: GRAPEVINE RIGHT WITH TOUCH, ROLLING VINE LEFT WITH STOMP**

- 1 – 4 Pas PD à D, Croiser PG derrière PD, Pas PD à D, Pointer PG près PD  
 5 – 6 Pivoter ¼ tour G & Poser PG devant, Pivoter ½ tour G & Poser PD derrière  
 7 – 8 Pivoter ¼ tour G & Poser PG à G, Stomp-Up PD près PG

**Section 8: F&H: SIDE, STOMP, DIAG SIDE, STOMP & HIP BUMP, KICK, KICK, BACK ROCK**

- 1 – 2 Pas PD à D, Stomp-Up PG près PD  
 3 – 4 Avancer PG sur diagonale G, Stomp PD près PG & Hip Bump  
 5 – 6 Kick PD devant x2  
 7 – 8 Rock arrière PD (lever légèrement PG), Revenir sur PG

**Section 9: H: TOE STRUT R, TOE STRUT L, SIDE, STOMP, SIDE, STOMP UP  
 F: STEP, ½ TURN L, TOE STRUT ½ TURN L, SIDE, STOMP, SIDE, STOMP UP**

- 1 – 4 H: Pointer PD, Poser Talon D, Pointer PG, Poser Talon G  
 F: Avancer PD, Pivoter ½ tour G, Pointer PD devant, Pivoter ½ tour G &  
 Poser talon D
- 5 – 8 H: Pas PD à D, Stomp-Up PG près PD, Pas PG à G, Stomp-Up PD près PG  
 F: Pas PG à G, Stomp-Up PD près PG, Pas PD à D, Stomp-Up PG près PD

**Section 10: H: FLICK & JUMP BACK TWICE ½ TURN R, STEP FWD, STOMP, APPLEJACKS  
 F: KICK & JUMP FWD TWICE ½ TURN R, STEP BACK, STOMP, APPLEJACKS**

- 1 – 2 H: Flick PD derrière x2 avec Saut sur PG en faisant ½ tour D  
 F: Kick PG devant x2 avec Saut sur PD en faisant ½ tour D
- 3 – 4 H: Avancer PD, Stomp-Up PG près PD  
 F: Reculer PG, Stomp-Up PD près PG
- 5 – 6 H: Pointe G & Talon D à G, Revenir au centre  
 F: Pointe D & Talon G à D, Revenir au centre
- 7 – 8 H: Pointe D & Talon G à D, Revenir au centre  
 F: Pointe G & Talon D à G, Revenir au centre

Vidéo :

<http://www.youtube.com/watch?v=qWTmWnrRLw>

**RECOMMENCEZ AU DEBUT**