

# Back On Track

80 count / 4 wall / Paartanz

**Choreographie:** Lilly & Mario Hollnsteiner

**Musik:** I Got My Baby Back von Derek Ryan  
Backwoods Barbie von Dolly Parton



**Hinweis:** Beginne beim Gesang ...**Händebeschreibung:** Herr

**D: BACK ROCK, STOMP, STOMP, SLOW COASTER STEP, SCUFF**

**H: BACK ROCK, STOMP, STOMP, SLOW COASTER STEP FWD, TOUCH**

D: 1 – 2 RF Schritt zurück (LF etwas anheben), Gewicht vor auf LF

D: 3 – 4 RF Stomp neben LF, LF Stomp neben RF (Gewicht bleibt auf RF)

D: 5 – 8 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF Schritt vor, RF Scuff neben LF

H: 1 – 2 LF Schritt zurück (RF etwas anheben), Gewicht vor auf RF

H: 3 – 4 LF Stomp neben RF, RF Stomp neben LF (Gewicht bleibt auf LF)

H: 5 – 8 RF Schritt nach vor, LF an RF heransetzen, RF Schritt zurück, LF Touch

**Hände:** Anfangsposition: gegenüber – normale Tanzhaltung

**D: GRAPEVINE RIGHT with cross, ¼ TURN R - ROCK FWD, ¾ TURN R, SCUFF**

**H: GRAPEVINE LEFT with cross, ¼ TURN L - ROCK FWD, ¾ TURN L, SCUFF**

D:1 – 4 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen

D:5 – 6 ¼ Rechtsdrehung dabei RF Schritt vor (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF

D:7 – 8 ¾ Rechtsdrehung dabei RF Schritt vor, LF Scuff neben RF

H:1 – 4 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen

H:5 – 6 ¼ Linksdrehung dabei LF Schritt vor (RF etwas anheben), Gewicht zurück auf RF

H:7 – 8 ¾ Linksdrehung dabei LF Schritt vor, RF Scuff neben LF

**Hände:** bei Takt 4 (Cross) die Außenhand (links) loslassen

Bei Takt 6 auch die 2te Hand loslassen

Bei Takt 8 sind beide Hände in der Mitte gefasst.

**D: GRAPEVINE LEFT with cross, ¼ TURN L - ROCK FWD, ¼ TURN L - TOE STRUT**

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

D:1 – 4 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen

D:5 – 6 ¼ Linksdrehung dabei LF Schritt vor (RF etwas anheben), Gewicht zurück auf RF

D:7 – 8 ¼ Linksdrehung dabei LF Spitze links auftippen, Ferse absenken (Gewicht LF)

H:1 – 4 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF Scuff neben RF

H:5 – 8 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF Stomp neben LF (Gewicht LF)

**Hände:** Bei Takt 4 die rechte Hand hochheben, die linke schiebt nach links (Dame dreht sich links rum)

Bei Takt 5 und 6 die rechte Hand über den Kopf der Dame

Bei Takt 7 und 8 Handwechsel, zusätzlich wieder die 2te Hand fassen zur Sweeth. Pos.

**D&H: TOE STRUT, TOE STRUT, KICK, HOOK, KICK, FLICK**

D&H:1 – 2 RF Spitze neben LF auftippen, Ferse absenken

D&H:3 – 4 LF Spitze auftippen, Ferse absenken (Gewicht LF)

D&H:5 – 8 RF Kick vor, RF Hook, RF Kick vor, RF Flick (Gewicht LF)

**Hände:** unverändert

**D&H: STEP TURN ½ L, STEP, HOLD, STEP TURN ½ R, ¼ TURN R with TOE STRUT**

D&H:1 – 4 RF Schritt vor, ½ Linksdrehung (Gewicht LF), RF Schritt vor, Halten

D&H:5 – 6 LF Schritt vor, ½ Rechtsdrehung (Gewicht RF)

D&H:7 – 8 ¼ Rechtsdrehung dabei LF Spitze auftippen, Ferse absenken (Gewicht LF)

**Die Partner stehen zum Schluss hintereinander!! Herr – hinten.**

**Hände:** Bei Takt 1 links loslassen, rechte Hand hoch (über den Kopf des Mannes)

Bei Takt 3 (rechts gefasst lassen) leicht nach vorn

Bei Takt 5 (rechts gefasst lassen) wieder hoch (über Kopf des Mannes)

Bei Takt 7 die linke Hand der Frau wieder dazu (die Dame bietet ihre Hand an)  
rechts gefasst lassen über Kopf der Dame

Bei Takt 8 sind beide Hände (auf) oberhalb der Schultern der Frau

**D: TOE STRUT with ¼ TURN R, TOE STRUT with ¼ TURN R, BACK ROCK, STEP, STEP**  
**H: TOE STRUT R, TOE STRUT L (oder TOUCH - HOLD), BACK ROCK, STEP, SCUFF**

D:1 – 2 RF Spitze vorn auftippen, ¼ Rechtsdrehung dabei Ferse absenken  
D:3 – 4 LF Spitze hinten auftippen, ¼ Rechtsdrehung dabei Ferse absenken (Gewicht LF)  
D:5 – 6 RF Schritt zurück (LF etwas anheben), Gewicht vor auf LF  
D:7 – 8 RF Schritt nach vorne, LF Schritt nach vorne (links am Herrn vorbeilaufen)

H:1 – 2 RF Spitze auftippen, Ferse absenken (am Platz) (Gewicht RF)  
H:3 – 4 LF Spitze auftippen, Ferse absenken ??? eher Touch (am Platz) (Gewicht bleibt auf RF)  
H:5 – 6 LF Schritt zurück (RF etwas anheben), Gewicht vor auf RF  
H:7 – 8 LF Schritt nach vorne, RF Scuff neben LF (links an der Dame vorbeilaufen)

**Hände: Bei Takt 1 bis zum Back Rock Takt 6 die Hände gefasst lassen**

Sie kreuzen sich über dem Kopf der Dame bei Takt 1 – 2 linke Hand über rechte Hand  
Bei Takt 5 – 6 (Back Rock) gut festhalten, etwas Schwung holen und  
Bei Takt 7 beide Hände loslassen (am Partner vorbeilaufen)  
Bei Takt 8 ist der Partner hinterrücks Gewicht –beide – auf LF)

**D&H: GRAPEVINE RIGHT WITH TOUCH (leicht rückwärts), FULL TURN WITH STOMP**

D&H:1 – 4 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF neben RF auftippen  
Bei Takt 4 sollte man den Partner wieder ansehen können – er steht links  
D&H:5 – 6 ¼ Linksdrehung dabei LF Schritt nach vorne, ½ Linksdrehung dabei RF zurück  
D&H:7 – 8 ¼ Linksdrehung dabei LF nach links, RF Stomp neben LF (Gewicht auf LF)

**Man dreht sich vor dem Partner**, am Ende steht der Partner leicht rechts in Griffnähe!

**Hände:** werden nicht gefasst

**D&H: SIDE, STOMP, DIAG SIDE, STOMP & HIP BUMP, KICK, KICK, BACK ROCK**

D&H:1 – 2 RF Schritt nach rechts, LF Stomp neben RF (Gewicht auf RF)

**Seitenwechsel auf die rechte Seite**

D&H:3 – 4 LF Schritt diagonal links vorne, RF Stomp neben LF dabei Hip Bump (Gewicht auf LF)

D&H:5 – 6 RF 2x Kick nach vorne

D&H:7 – 8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben), Gewicht vor auf LF (**Herr bleibt hinten!**)

**Hände:** Bei Takt 2 treffen sich die Hände auf den Hüften

Bei Takt 7 – 8 wieder lösen und beide Hände vorn wieder fassen.

**D: STEP TURN ½ L, TOE STRUT ½ TURN L, SIDE, STOMP, SIDE ¼ R, STOMP UP**

**H: TOE STRUT R, TOE STRUT L, SIDE, STOMP, SIDE ¼ R, STOMP UP**

D:1 – 2 RF Schritt nach vorne, ½ Linksdrehung auf LF  
D:3 – 4 RF Spitze auftippen, ½ Linksdrehung dabei Ferse absenken (Gewicht RF)  
D:5 – 6 LF Schritt nach links, RF Stomp neben LF  
D:7 – 8 RF Schritt ¼ rechts vor, LF Stomp Up neben RF oder Touch (Gewicht auf R Spitze)

H:1 – 2 RF Spitze auftippen, Ferse absenken (Gewicht RF)

H:3 – 4 LF Spitze auftippen, Ferse absenken (Gewicht LF)

H:5 – 6 RF Schritt nach rechts, LF Stomp neben RF

H:7 – 8 LF Schritt ¼ links nach hinten, RF Stomp Up neben LF (Körpergewicht auf LF - Ferse?)  
(leichte Rechtsdrehung)

**Hände:** Bei Takt 1 – 4 rechte Hand loslassen, linke Hand hochheben (über Kopf der Dame)

Bei Takt 5 – 6 die Dame mit rechts an sich ziehen (links bleibt gefasst)

**Wäre dann die normale Tanzhaltung! Bis zum Schluss**

Bei Takt 7 – 8 die Dame gewichtsmäßig auf die andere Seite verlagern mit ¼ Dreh. **Gut festhalten!!!**

**Hier sollte das rechte Bein des Herrn innen sein, somit kann er beim Flick (s.u.)**

**die Dame ein wenig auf seiner rechten Hüfte drehen!**

**D: KICK & JUMP FWD TWICE ¼ TURN R, STEP, STOMP, APPLEJACKS o.ä.**

**H: FLICK & JUMP BACK TWICE ¼ TURN R, STEP, STOMP, APPLEJACKS o.ä.**

D:1 – 2 LF Kick vor & 2 Sprünge (Takte) vor am RF dabei ¼ Rechtsdrehung

D:3 – 4 LF abstellen, RF Stomp neben LF

D:5 – 6 RF Spitze und LF Ferse nach rechts und wieder retour drehen

D:7 – 8 LF Spitze und RF Ferse nach links und wieder retour drehen (Gewicht LF) ---ENDE

H:1 – 2 RF Flick & 2 Sprünge zurück am LF dabei ¼ Rechtsdrehung

H:3 – 4 RF abstellen, LF Stomp neben RF

H:5 – 6 LF Spitze und RF Ferse nach links und wieder retour drehen

H:7 – 8 RF Spitze und LF Ferse nach rechts und wieder retour drehen (Gewicht RF) --- ENDE

**Hände:** bleiben in normaler Tanzhaltung gefasst!

**Tanz beginnt wieder von vorne**