

BACK ON TRACK



HATS

& BOOTS

COUNTRY

Chorégraphe : lilly hollnsteiner & mario niederhuber
description : danse en couple 4 murs 80 Temps
niveau : intermediaire
musique : I got my baby back – derek ryan

Sect -1 H: Back Rock, Stomp , Stomp , Slow Coaster Step Forward, Scuff

F: Back Rock , Stomp , Stomp , Slow Coaster Step Back Scuff

1-2 H: Rock step G derrière, revenir sur PD

F: Rock step D derrière, revenir sur PG

3-4 H: Stomp G près de PD - Stomp D près du PG

F: Stomp D près du PG - Stomp G près de PD

5-8 H: PD en avant – PG à côté du PD – PD arrière - PG Scuff

F : Pas PG en arrière, Pas PD à côté du PG, pas PG en avant – PD scuff

Sect -2 H : Wave L, Side Rock Back ¼ Turn L, ¾ Turn L, Scuff

F: Wave R , Side Rock Back ¼ Turn R , ¾ Turn , Scuff

1-4 H: PG à gauche - PD derrière PG – PG à gauche PD croisé devant gauche

F: PD à droite - PG derrière PD - PD à droite - Croiser le PG devant le PD

5-6 H: PG à gauche - ¼ de tour à gauche revenir sur PD

F: PD à droite - ¼ tour à droite , revenir sur PG

7-8 H: ¾ de tour à gauche reprendre appui PG – scuff PD à côté du PG

F: ¾ de tour à droite reprendre appui PD – scuff PG à côté du PD

Sect 3- H: Vine R, Scuff, Vine L, Stomp

F: Wave L, ¼ Turn L Rock Fwd, ¼ Turn L, Toe Strut

1-4 H: PD à droite - Croiser PG derrière PD - PD à droite- Scuff G près de D

F: PG à gauche – croiser PD derrière PG - PG pas à gauche - PD croisé devant gauche

5-6 H: PG à gauche - Croiser PD derrière PG

F: ¼ à gauche Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D derrière

7-8 H: PG à gauche - Stomp PD à côté du PG

F: ¼ de tour à gauche , PG à gauche pointe PD

Sect -4 H + F: Toe Strut S R + L , Kick , Hook, Kick Flick

1-4 H + F: toe strut PD- toe strut PD

5-8 Kick PD devant – Hook PD devant Tibia G Kick PD devant-Flick

Sect -5 H + F: Step , ½ Turn L , Step , Hold, Step , ½ Turn , ¼ Turn R Step L & Toe Strut

1-4 PD en avant - ½ tour à gauche - PD devant - Pause

5-6 Avancer PG - ½ tour à droite

7-8 ¼ tour à droite et PG à gauche , toe strut PD

.../...

Sect 6 H: Toe Strut's R+L, Back Rock, Step, Scuff

F: Toe Strut ¼ Turn R, Toe Strut ¼ Turn R, Back Rock, Step, Step

1-2 H: toe strut PD

F: toe strut PD en ¼ tour à droite

3-4 H: toe strut PG

F: toe strut PG en ¼ tour à droite

5-6 H: Rock step G derrière, revenir sur PD

F: Rock step D derrière, revenir sur PG

7-8 H: PG en Avant – PD en avant (marche, marche)

F: PD en Avant – PG en avant (marche, marche)

Sect -7 H + F: Vine Right , Touch , Rolling Vine L , Stomp

1-4 PD à droite - Croiser le PG derrière le PD - PD à droite PD - touch PG à côté PD

5-6 ¼ de tour à gauche et PG devant - ½ tour à gauche et retour sur PD

7-8 ¼ de tour à gauche retour PG - Stomp PD à côté du PG

Sect -8 H + F Step R, Stomp, Step Diag. L Fwd, Hip Pumps & Stomp, Kick 2x, Back Rock

1-2 PD à droite- Stomp G près de D

3-4 PG avant diagonale - Stomp PD à côté du PG (hanches contre hanches)

5-8 kick PD devant x2 - Rock step D derrière, revenir sur PG

Sect 9 H : Toe Strut's R + L , Step R , Stomp , Step L , Stomp Up

F: Step , ½ Turn L , Toe Strut ½ Turn L , Step L , Stomp , Step R , Stomp Up

1-4 H: toe strut PD - toe strut PG

F: PD devant ½ tour à gauche- pivot ½ gauche toe strut PD arrière

5-8 H: PD à droite- Stomp G près de D - PG pas à gauche - Stomp UP PD à côté de gauche

F: PG à gauche - Stomp PD à côté du PG - PD à droite - Stomp UP PG à côté de droite

Sect -10 H: Flick & Jump Twice Back ½ Turn R, Step Fwd, Stomp, Applejacks

F: Kick & Jump Twice Fwd ½ Turn L, Step Back, Stomp, Applejacks

1-2 H: Flick PD arrière en sautant avec ½ tour à droite

F: kick PG avant x2 En sautant PD avec ½ tour à gauche

3-4 H: pose PD - Stomp G près de D

F: pose PG arrière PD Stomp PD à côté du PG

5-6 H: Tourner le talon droit vers l'intérieur et la pointe G vers l'extérieur G – revenir au centre

F: Tourner le talon gauche vers l'intérieur et pointe PD vers l'extérieur – revenir au centre

7-8 H: Tourner le talon gauche vers l'intérieur et pointe PD vers l'extérieur – revenir au centre

F: Tourner le talon droit vers l'intérieur et vers l'extérieur Truc PG - à la fois le retour