

# Backbone (de)

Compte: 32

Mur: 2

Niveau: Intermediate

Chorégraphe: Isabell Allert (DE) - August 2018

Musique: Backbone - Daughtry



Intro: 8 counts

## (1-8) Out, Out, In, Step, Hitch with hip bump, Step, Anker Step, Step

- 1,2 Re. Fuß Schritt nach außen, li. Fuß Schritt nach außen  
&3 Re. Fuß Schritt nach innen, li. Fuß Schritt nach vorne  
4,5 Re. Knie anheben, dabei die Hüfte nach oben strecken, re. Fuß Schritt nach vorne  
6&7 Li. Fuß Schritt nach vorne, re. Fuß Schritt auf der Stelle, li. Fuß Schritt auf der Stelle  
8 Schritt mit rechts nach vorne

**Easy Option Hitch mit HipBump: Mach einen normalen Hitch**

## (9-16) Step ½ Turn, Dorothy Steps, Step, Close

- 1, 2 Li. Fuß Schritt nach vorne, ½ Drehung rechts herum  
3&4 Li. Fuß Schritt nach vorne, re. Fuß hinter linkem einlocken, li. Fuß Schritt nach vorne  
5&6 Re. Fuß Schritt nach vorne, li. Fuß hinter rechtem einlocken, re. Fuß Schritt nach vorne  
7, 8 Li. Fuß Schritt nach vorne, Re. Fuß neben linken setzen

**Tag1 hier in Wand 3 Gewichtswechsel nach dem Schließen auf links auf 6h**

**Tag2 hier in Wand 5 auf 12h**

**Restart hier in Wand 6 Gewichtswechsel nach dem Schließen auf links auf 6h**

## (17-24) Coaster Step, Step ¼ Turn, Crossshuffle, Side Rock

- 1&2 Li. Fuß Schritt zurück, re. Fuß neben linken absetzen, li. Fuß Schritt nach vorne  
3, 4 Re. Fuß Schritt nach vorne, ¼ Drehung links herum  
5&6 Li. Fuß Schritt zur Seite, re. Fuß kreuzt über linkem, li. Fuß Schritt zur Seite, re. Fuß kreuzt über linkem  
7, 8 Li. Fuß Schritt zur Seite, Gewicht zurück auf rechts

## (25-32) Sailor ¼ Turn, Back, Back, Coaster Step, Anchor Step

- 1&2 ¼ Drehung links herum, li. Fuß kreuzt hinter rechts, re. Fuß zur Seite, Gewicht zurück auf links  
3, 4 Schritt mit rechts zurück, Schritt mit links zurück  
5&6 Re. Fuß Schritt zurück, li. Fuß neben rechten abstellen, re. Fuß Schritt nach vorne  
7&8 li. Fuß Schritt nach hinten, re. Fuß Schritt auf der Stelle, li. Fuß Schritt auf der Stelle

**Tag 1 hier nach der 1. Wand auf 12h**

**Tag 1**

## (1-8) Step, Hold, ½ Turn, Hold, Step, Hold, ½ Turn, Hold

- 1, 2 Re. Fuß Schritt nach vorne, halten  
3, 4 ½ Drehung links herum, halten  
5, 6 Re. Fuß Schritt nach vorne, halten  
7, 8 ½ Drehung links herum, halten

**Tag 2**

## (1-8) Side, Armmovement, Cross, Full Spiralturm, Side

- 1 Re. Fuß Schritt zur Seite  
2-4 Beide Arme an der Seite hochnehmen und rechtwinkelig anwinkeln ( lyrics: are you strong enough)  
5 Re. Fuß kreuzt über links

6, 7 Full Spiraltorn links herum

8 Re. Fuß Schritt zur Seite

**Easy Option FullSpiraltorn: Nach dem Cross ein Count halten, re. Fuß zur Seite und ein Count halten**

**(9-16) Sweep back, Sweep back, Sweep back, Sweep back, Bodymovement, Side**

1, 2 Li. Fuß Sweep zurück, re. Fuß Sweep zurück

3, 4 Li. Fuß Sweep zurück, re. Fuß Sweep zurück

5 Oberkörper nach vorne beugen (lyrics: hold you to the ground)

6, 7 Oberkörper zurück beugen in Ausgangsstellung

8, Re. Fuß Schritt zur Seite

**(17-24) Step ½ Turn, Step ½ Turn, Out, Out, Coaster Step**

1, 2 Li. Fuß Schritt nach vorne, ½ Drehung rechts herum

3, 4 Re. Fuß Schritt nach vorne, ½ Drehung rechts herum

5, 6 Li. Fuß Schritt nach außen, re. Fuß Schritt nach außen

7&8 Li. Fuß Schritt zurück, re. Fuß neben linkem abstellen, li. Fuß Schritt nach vorne

Contact: [isabell.allert@web.de](mailto:isabell.allert@web.de)

Last Update – 26th Sept. 2018

---