

# Cut Me Loose (fr)

Count: 64

Wand: 2

Ebene: Intermédiaire Polka

Choreographe/in: Fred Whitehouse (IRE) - Avril 2022

Musik: Cut Me Loose - The Shires



**Intro 16 temps (démarrer juste avant le chant)**

**Particularités 1 Restart**

**Termes Spiral (1 temps) : G : Vous avez au préalable avancé le pied D (+PdC D). Sans transfert du PdC, effectuez un tour complet vers la G. Vous terminez avec la jambe G croisée devant jambe d'appui D.**

**Section 1 : R Step, L Spiral, L Forward Triple, R Step 1/2 L Pivot, R Step 1/4 L Pivot,**

1 – 2 Pas D avant, Spiral G, 12:00

3 & 4 Triple Step G avant (Pas G dans direction indiquée, Ramener D, Pas G dans la même direction),

5 – 8 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G, Pas D avant, Pivoter 1/4 tour G, 06:00 puis 03:00

**S2 : R Cross Rock, R Side Triple, L Cross, R Side, L 1/4 L Turning Sailor,**

1 – 2 Rock Step D croisé devant G (Pas D dans la direction indiquée, Remettre le Poids du Corps sur G),

3 & 4 Triple Step D à D,

5 – 6 Croiser G devant D, Pas D à D,

7 & 8 Sailor Step G+ 1/4 tour G (1/8 tr G+ Croiser G derrière D, 1/8 tr G+ Pas D à D, Pas G avant), 12:00

**Particularité : RESTART Sur le 3e mur (commencé face 12:00), reprenez la danse du début (face 12:00)**

**S3 : R Step, Sweep, L Cross Triple, Full Box Turn,**

1 – 2 Pas D avant, Sweep G (Jambe G forme un arc de cercle d'arrière en avant),

3 & 4 Cross Triple G (Croiser G devant D, Petit Pas D à D, Croiser G devant D),

5 – 6 Pas D à D, 1/4 tour G + Pas G à G, 09:00

7 – 8 1/4 tour G + Pas D à D, 1/2 tour G + Pas G avant, 06:00 puis 12:00

**S4 : R Step, Hold, L Step 1/2 R Pivot, L Forward 1/2 R Turning Triple, R Back 1/2 R Turning Triple,**

1 – 2 – 3 – 4 Pas D avant, Pause, Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 06:00

5 & 6 Triple Step G avant + 1/2 tour D (1/4 tour D+ Pas G à G, Ramener D, 1/4 tour D+PG arrière), 12:00

7 & 8 Triple Step D arrière + 1/2 tour D (1/4 tour D+ Pas D à D, Ramener G, 1/4 tour D+PD avant), 06:00

**S5 : L Forward Rock, L Coaster Step, R Forward Rock, R 3/4 R Triple,**

1 – 2 Rock Step G avant,

3 & 4 Coaster Step G (Pas G arrière, Ramener D, Pas G avant) (Option Triple Step G + Tour Complet à G),

5 – 6 Rock Step D avant,

7 & 8 1/2 Tour D + Pas D avant, Ramener G, 1/4 tour D + Pas D avant, 03:00

**S6 : L Point, Hold, Together, R Point, Hold, Together, L Side Rock, L Behind-Side-Cross,**

1 – 2 & Pointe G à G, Pause, Ramener G près de D,

3 – 4 & Pointe D à D, Pause, Ramener D près de G,

5 – 6 Rock Step G à G,

7 & 8 Behind-Side-Cross G (Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D),

**S7 : R Stomp, Hold, L Sailor Step, 1/8 L & R Kick-ball-Step, 1/8 L & R Kick-ball-Step,**

- 1 – 2 Stomp D à D, Pause,
- 3 & 4 Sailor Step G (Croiser G derrière D, Pas D à D, Pas G à G),
- 5 & 6 1/8 tour G + Kick-ball-Step D (Kick D, Ramener D, Pas G avant), 01:30
- 7 & 8 1/8 tour G + Kick-ball-Step D, 12:00

**S8 : 1/4 L & R Forward Triple, 1/4 L & L Forward Triple, R Jazz Box.**

- 1 & 2 1/4 tour G + Triple Step D avant, 03:00
- 3 & 4 1/4 tour G + Triple Step G avant, 06:00
- 5 – 8 Jazz Box D (Croiser D devant G, Pas G arrière, Pas D à D, Pas G avant).

**! Recommencez du début ... et gardez le sourire !!**

**Traduit par Lilly WEST, [lilly@lillywest.fr](mailto:lilly@lillywest.fr), en utilisant la terminologie NTA, pour [www.CountryDanceTour.com](http://www.CountryDanceTour.com)**

---