

# Cross Country (fr)

拍数: 32      墙数: 4      级数: Novice Polka  
编舞者: Nath SASSARO (FR) - 1 Novembre 2021  
音乐: Cross Country - BRELAND



**\*\*0 Tag - 0 restart**

Intro : 16 counts (Approx 12 s)

**SQ 1 : Back Shuffle- Back Rock-Step-L 1/4T-Step- Behind-Side-Cross**

1&2      Reculer PD (1) assembler PG au PD (&) Reculer PD (2)  
3-4      Reculer PG (3) Replacer PDC sur PD (4)  
5-6      Pas avant sur PG (5) 1/4T à G et poser PD à droite (6)  
7&8      Croiser PG derrière PD (7) Poser PD à D (&) Croiser PG devant PD (8) (9 :00)

**SQ2 : Side Rock-Cross shuffle-Side Rock-Back Rock**

1-2      Pas à D (1) Replacer le PDC sur PG (2)  
3&4      Croiser PD devant PG (3) Poser PG à G (&) Croiser PD devant PG (4)  
5-6      Pas à G (5) Replacer le PDC sur PD (6)  
7-8      Reculer PG (7) Replacer PDC sur PD (8) (9 :00)

**SQ3 : Shuffle Fwd-Rock Fwd-Syncopated Back Rocks**

1&2      Pas avant du PG (1) Assembler PD au PG (&) Pas avant du PG (2)  
3-4      Avancer PD (3) Replacer le PDC sur PG (4)  
&5-6      Assembler PD au PG (&) Reculer PG (5) Replacer PDC sur PD (6)  
&7-8      Assembler PG au PD (&) Reculer PD (7) Replacer PDC sur PG (8) (9 :00)

**SQ4 : Step Fwd- R 1/4T -Step- R 1/4T Sailor step-Side Rock-Together-Point-Touch**

1-2      Pas avant du PD (1) 1/4T à D en posant le PG à G (2)  
3&4      Croiser PD derrière PG (3) 1/4T à D, en posant PG à G (&) poser PD à D (4)  
5-6      Pas à G (5) Replacer le PDC sur PD (6)  
&7-8      Assembler PG au PD (&) Pointer PD à D (7) Poser Pointe du PD à côté du PG (8) (3 :00)

**Final :**

Quand la musique ralentit, continuer de danser ...

Pour finir sur le mur de 12 :00, faire ½ tour vers la gauche après le « cross shuffle » de la SQ2, au lieu du side rock (il suffit juste de « dévisser » doucement vers la gauche)

Laissez-vous porter par la musique

D=Droite - G=Gauche - AV = Avant - PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche PDC=Poids Du Corps Pte=Pointe  
CROSS COUNTRY -20211101 Contact: natsas@orange.fr