

Cut Me Loose



Musique Cut Me Loose (The Shires) 126 bpm *Intro* 16 temps (démarrer juste avant le chant)

Chorégraphe Fred WHITEHOUSE (Avril 2022)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/c/LillyWEST>

Type 2 murs, 64 temps, Polka, Intermédiaire

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 – 6 – 7 – 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 3^e 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 – 6 – 7 – 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 !! 👑