



# CUT ME LOOSE

**Chorégraphe** : Fred Whitehouse (IRE) - April 2022  
**Description** : Polka - 64 comptes - 2 murs - -1 restart  
**Niveau** : Intermédiaire  
**Musique** : Cut Me Loose - The Shires

**INTRO 16 (démarrer juste avant le chant)**

**POT COMMUN LANDES 2022**

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.

**S1 : R STEP, L SPIRAL, L FORWARD TRIPLE, R STEP ½ L PIVOT, R STEP ¼ L PIVOT,**

- 1 – 2 Pas D avant, Spiral G, **12h**  
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 ½ tour G, Pas D avant, Pivoter ¼ tour G, **6h** puis **3h**

**S2 : R CROSS ROCK, R SIDE TRIPLE, L CROSS, R SIDE, L ¼ 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+ ¼ tour G (1/8 tr G+ Croiser G derrière D, 1/8 tr G+ Pas D à D, Pas G avant), **12h**

**RESTART SUR LE 3<sup>ÈME</sup> MUR (COMMENCE FACE 12H), REPRENEZ LA DANSE DU DEBUT (FACE 12H)**

**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, ¼ tour G + Pas G à G, **9h**  
7 – 8 ¼ tour G + Pas D à D, ½ tour G + Pas G avant, **6h** puis **12h**

**S4 : R STEP, HOLD, L STEP ½ R PIVOT, L FORWARD ½ R TURNING TRIPLE, R BACK ½ R TURNING TRIPLE,**

- 1 – 2 – 3 – 4 Pas D avant, Pause, Pas G avant, Pivoter ½ tour D, **6h**  
5 & 6 Triple Step G avant + ½ tour D (¼ tour D+ Pas G à G, Ramener D, ¼ tour D+PG arrière), **12h**  
7 & 8 Triple Step D arrière + ½ tour D (¼ tour D+ Pas D à D, Ramener G, ¼ tour D+PD avant), **6h**

**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 ½ Tour D + Pas D avant, Ramener G, ¼ tour D + Pas D avant, **3h**

**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), **1h30**

7 & 8 1/8 tour G + Kick-ball-Step D, **12h**

**S8 : ¼ L & R FORWARD TRIPLE, ¼ L & L FORWARD TRIPLE, R JAZZ BOX.**

1 & 2 ¼ tour G + Triple Step D avant, **3h**

3 & 4 ¼ tour G + Triple Step G avant, **6h**

5 – 8 Jazz Box D (Croiser D devant G, Pas G arrière, Pas D à D, Pas G avant).

**REPRENEZ AU DEBUT ET GRDEZ LE SOURIRE**