



TRIPLE CROSS

Musique « *Wasted Time* » by Keith URBAN - 100 Bpm

Chorégraphe Dan Albro (USA) - May 2016

Niveau intermédiaire – 32 temps - mur – partenaire

Départ 2 x 8 temps

DEPART : Man face OLOD, lady face ILOD, les partenaires sont face à face en cercle : les hommes à l'intérieur et les femmes à l'extérieur. Les poids du corps sont opposés homme pdc PD et femme pdc PG, les pas sont identiques sauf si indications contraires. Le nom des murs sont donnés à titre indicatif pour l'apprentissage.

SECTION 1

SUGAR FOOT, ROCKING CHAIR, SUGAR FOOT, ROCK, REPLACE, TOUCH

MAN (pdc PD) - LADY (pdc PG)

- 1&2 MAN SUGAR FOOT : TOE : poser pointe G à côté du PD, HEEL : poser le talon G près du PD, STOMP : frapper le sol avec le PG devant
LADY SUGAR FOOT : TOE : poser pointe D à côté du PG, HEEL : poser le talon D près PG, STOMP : frapper le sol avec le PD devant
- 3&4& MAN : ROCKING CHAIR : avancer le PD, retour pdc sur PG, reculer PD, retour pdc sur PG
3&4& LADY : ROCKING CHAIR : avancer le PG, retour pdc sur PD, reculer PG, retour pdc sur PD
- 5&6 MAN : SUGAR FOOT : TOE : poser pointe D à côté du PG, HEEL : poser le talon D près du PG, STOMP : frapper le sol avec le PD devant
5&6 LADY : SUGAR FOOT : TOE : poser pointe G à côté du PD, HEEL : poser le talon G près du PD, STOMP : frapper le sol avec le PG devant
- 7&8 MAN : ROCK STEP FWD : avancer le PG, retour pdc sur PD, TOUCH : poser pointe G près du PD
7&8 LADY : ROCK STEP FWD : avancer le PD, retour pdc sur PG, TOUCH : poser pointe D près du PG
(se tenir les mains sur le temps 7)

SECTION 2

SHUFFLE SIDE, SHUFFLE FWD, TWO ½ TURNS TRAVELING FLOD, ¼ TURN SHUFFLE SIDE

- 1&2 MAN : SIDE TRIPLE STEP : poser PG à G, PD rejoint PG, poser PG à G (lâcher main G)
1&2 LADY : SIDE TRIPLE STEP : poser PD à D, PG rejoint PD, poser PD à D (lâcher main D)
- 3&4 MAN : ¼ TURN – TRIPLE STEP FWD : pivoter d' ¼ de tour à G avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD 9:00
(main D devant MAN pour préparer le tour)
- 3&4 LADY : ¼ TURN – TRIPLE STEP FWD : pivoter d'¼ de tour à D avancer PG, PD rejoint PG, avancer PG 9:00
(main G devant pour préparer le tour)
- 5 – 6 MAN : ½ TURN TRAVELING FLOD : pivoter d' ½ tour à D et poser PG derrière, pivoter d' ½ tour à D et poser PD devant
5 – 6 LADY : ½ TURN TRAVELING FLOD : pivoter d' ½ tour à G et poser PD derrière, pivoter d' ½ tour à G et poser PG devant
- 7&8 MAN : ¼ TURN – SIDE TRIPLE STEP : pivoter d' ¼ de tour à G (face OLOD) poser PG à G, PD rejoint PG, poser PG à G 12:00
(reprendre la main G de la femme sur le temps 7 et prendre l'autre main sur le tps 8)
- 7&8 LADY : ¼ TURN – SIDE TRIPLE STEP : pivoter d' ¼ de tour à D (face ILOD) poser PD à D, PG rejoint PD, poser PD à D 12:00
(reprendre la main D de l'homme sur le temps 7 et prendre l'autre main sur le tps 8)

SECTION 3

SAILOR SHUFFLE, SAILOR SHUFFLE, SIDE, BEHIND & CROSS & CROSS & CROSS

- 1&2 MAN : SAILOR STEP : croiser PD derrière PG, poser PG à G, poser PD à D
1&2 LADY : SAILOR STEP : croiser PG derrière PD, poser PD à D, poser PG à G
- 3&4 MAN : SAILOR STEP : croiser PG derrière PD, poser PD à D, poser PG à G
3&4 LADY : SAILOR STEP : croiser PD derrière PG, poser PG à G, poser PD à D
- 5&6 MAN : BEHIND : croiser PD derrière PG, SIDE : poser PG à G, CROSS : croiser PD devant PG
5&6 LADY : BEHIND : croiser PG derrière PD, SIDE : poser PD à D, CROSS : croiser PG devant PD
- &7&8 MAN : SIDE : poser PG à G, CROSS : croiser PD devant PG, SIDE : poser PG à G, CROSS : croiser PD devant PG
&7&8 LADY : SIDE : poser PD à D, CROSS : croiser PG devant PD, SIDE : poser PD à D, CROSS : croiser PG devant PD



.../... P2 Triple Cross

SECTION 4

ROCK SIDE, REPLACE, WEAVE, ROCK SIDE, REPLACE, COASTER STEP

- 1 – 2** **MAN : SIDE ROCK** poser PG à G, retour pdc sur PD
- 1 – 2** **LADY : SIDE ROCK** poser PD à D, retour pdc sur PG
- 3&4** **MAN : BEHIND** : croiser PG derrière PD, **SIDE** : pose PD à D, **CROSS** : croiser PG à G
- 3&4** **LADY : BEHIND** : croiser PD derrière PG, **SIDE** : pose PG à G, **CROSS** : croiser PD à D
- 5 – 6** **MAN : SIDE ROCK** : poser PD à D, retour pdc PG
- 5 – 6** **LADY : SIDE ROCK** : poser PD à G, retour pdc PD
- 7&8** **MAN : COASTER STEP** : reculer PD sur la plante du pied (ball), reculer PG sur la plante du pied (ball), avancer PD
- 7&8** **LADY : COASTER STEP** : reculer PG sur la plante du pied (ball), reculer PD sur la plante du pied (ball), avancer PG

Pousser les mains de votre partenaire sur le compte 6 pour donner l'impulsion en vous éloignant de votre partenaire sur le coaster step.

Good luck 🤞 , good dance 🥳 !

D : droite - G : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche - pdc : poids du corps

Fiche traduite par Léa Country Dance, seule la fiche de danse originale du chorégraphe fait foi.

Contact :

leacountrydance@gmail.com

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA>

