



GET IN OR GET OUT

CHOREGRAPHE : Maggie Gallagher - Octobre 2022

MUSIQUE : Get In or Get Out - Sarah Lake

TYPE DE DANSE: Danse en Ligne, 4 murs – 32 temps

NIVEAU : Novice

Introduction : 8 temps

1 restart, 1 tag/restart, 1 tag (2x)

S1 STEP, KICK BALL CHANGE, WALK, ROCK, RECOVER, BACK SHUFFLE

- 1 pas PD avant
2&3 KICK G , BALL STEP D : KICK PG avant - pas BALL PG à côté du PD - pas PD avant
4-5-6 pas PG avant - ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière
7&8 SHUFFLE D arrière : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière

S2 ½ SHUFFLE, ¼ SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND SIDE CROSS, POINT, HOLD &

- 1&2 SHUFFLE G , ½ tour G : ¼ de tour G - pas PG côté G - pas PD à côté du PG - ¼ de tour G - pas PG avant **6h**
3-4 1/4 de tour G - ROCK STEP latéral D côté D, revenir sur PG côté G **3h**
5&6 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
7-8& TOUCH pointe PG côté G - HOLD - SWITCH : pas PG à côté du PD

RESTART : sur 3ème mur, danser 16& - 6 : 00 - , et reprendre la Danse au début - 9 : 00 -

****TAG & RESTART : 9ème mur - après 16&, - 12 : 00 - ajouter les 4 temps suivants - 3 : 00 - STOMP RIGHT, HOLD, STOMP LEFT, HOLD**

- 1-2 STOMP PD avant - HOLD
3-4 STOMP PG avant - HOLD, et reprenez la Danse au début **3h**

S3 ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE LEFT

- 1-2 ROCK STEP D avant, revenir sur G arrière
&3 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G avant
&4 SWITCH : pas PG à côté du PD - TOUCH talon D avant
&5-6 SWITCH : pas PD à côté du PG - ROCK STEP G avant, revenir sur D arrière
7&8 ¼ de tour G - SHUFFLE G latéral : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G **12h**

S4 CROSS, ¼, COASTER STEP, WALK, ½, SHUFFLE ½

- 1-2 JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG - ¼ de tour D, pas PG arrière **3h**
3&4 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant
5-6 pas PG avant - ½ tour G, pas PD arrière **9h**
7&8 ½ tour G . . . SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant **3h**

Option 6.7&8 pas PD avant - SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant - 3h

TAGS : à la fin du 5ème mur - 3 : 00 - , et du 8ème mur - 12 : 00 - , ajouter les 8 temps suivants

ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP, ROCK, RECOVER, LEFT COASTER STEP

- 1-2 ROCK STEP D avant, revenir sur G arrière
3&4 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant
5-6 ROCK STEP G avant revenir sur D arrière
7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

FIN : danser le 12ème mur, - 9 : 00 -, ensuite STOMP PD avant - 12 : 00 -

RECOMMENCER AU DEBUT AVEC LE SOURIRE