

GET IN OR GET OUT



CHOREGRAPHE : Maggie Gallagher, Angleterre, Octobre 2022

MUSIQUE : **Get In Or Get Out** par **Sarah Lake**, BPM 120

TYPE : Danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 2 restarts, 1 tag-restart

NIVEAU : Novice

DEMARRAGE : Après intro de 8 temps sur les paroles

1 à 8 Step, Kick Ball Change, Walk, Rock, Recover, Back Shuffle

1-2&3 PD devant, kick PG devant, PG à côté du PD, PD devant

4-5-6 PG devant, rock PD devant, revenir PdC sur PG

7&8 Pas chassé arrière D, G, D

9 à 16 1/2 Shuffle, 1/4 Side Rock, Recover, Behind Side Cross, Point, Hold &

1&2 1/4 de tour à G avec PG à gauche, PD à côté du PG, 1/4 de tour à G avec PG devant (06:00)

3 - 4 1/4 de tour à G avec rock PD à droite, revenir PdC sur PG (03:00)

5&6 PD croisé derrière PG, PG à gauche, PD croisé devant PG

7-8& Pointe PG à gauche, pause, PG à côté du PD

Restart : Ici mur 3 (départ 6h) danser 16 comptes et reprendre au début (9h)

Tag-Rest: Ici mur 9 (départ 12h) après 16 temps ajouter Stomp PD devant, hold, stomp PG devant, hold (3h)

17 à 24 Rock, Recover, & Heel & Heel &, Rock, Recover, 1/4 Chasse L

1 - 2 Rock PD devant, revenir PdC sur PG

&3&4& PD à côté du PG, talon PG devant, PG à côté du PD, talon PD devant, PD à côté du PG

5-6-7&8 Rock PG devant, revenir PdC sur PD, 1/4 de tour à G avec pas chassé à gauche G, D, G (12:00)

25 à 32 Cross, 1/4, Coaster Step, Walk, 1/2, Shuffle 1/2

1 - 2 PD croisé devant PG, 1/4 de tour à droite avec PG derrière (03:00)

3&4-5-6 PD derrière, PG à côté du PD, PD devant, PG devant, 1/2 tour à G avec PD derrière (09:00)

7&8 1/2 tour à gauche avec pas chassé avant G, D, G (03:00)

Option : 6-7&8 PD devant, pas chassé avant G, D, G (3h)

Tags : Fin du mur 5 (départ 3h), fin du mur 8 (départ 12h), ajouter les 8 temps suivants

1 à 8 Rock, Recover, R Coaster Step, Rock, Recover, L Coaster Step

1-2-3&4 Rock PD devant, revenir PdC sur PG, PD derrière, PG à côté du PD, PD devant

5-6-7&8 Rock PG devant, revenir PdC sur PD, PG derrière, PD à côté du PG, PG devant

Final : Fin du mur 12 (départ 9h) ajouter Stomp PD devant (12h)

On recommence avec le sourire...



PG = pied gauche – PD = pied droit – D = droite – G = gauche – PdC = poids du corps