



GET IN OR GET OUT

(Septembre 2022)

Chorégraphe : Maggie Gallagher (ROYAUME-UNI)

Niveau : novice Temps : 32 Murs : 4 BPM : 122 Intro : 8 Tags : 3 Restarts : 2

Musique : Get In Or Get Out - Sarah Lake (CANADA-USA) - Album : Get In Or Get Out (2022)

S1 [1-8] : STEP, KICK BALL CHANGE, WALK, ROCK, RECOVER, BACK SHUFFLE

- 1 Pas PD avant
- 2&3 *KICK* PG avant, pas *BALL* PG à côté du PD (&), pas PD avant (*Kick-Ball-Step G*)
- 4 Pas PG avant
- 5.6 *ROCK STEP* PD avant, revenir sur PG arrière
- 7&8 Pas PD arrière, pas PG à côté du PD (&), pas PD arrière (*Shuffle D arrière*)

S2 [9-16] : ½ SHUFFLE, ¼ SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND SIDE CROSS, POINT, HOLD &

- 1&2 ¼ de tour à G & pas PG à G, pas PD à côté du PG (&), ¼ de tour à G & pas PG avant 6h00
- 3.4 ¼ de tour à G & *ROCK STEP* PD à D, revenir sur PG à G (*Rock-Step latéral à D*) 3h00
- 5&6 *CROSS* PD derrière PG, pas PG à G (&), *CROSS* PD devant PG (*Behind-Side-Cross*)
- 7.8& *TOUCH* pointe PG à G, *HOLD*, pas PG à côté du PD (&)

RESTART : au 3^{ème} mur (6h00), après 16&, redémarrer la danse face à 9h00

TAG & RESTART : au 9^{ème} mur (12h00), après 16&, ajoutez 4 comptes et recommencez face à 3h00 :
STOMP RIGHT, HOLD, STOMP LEFT, HOLD

1.2 *STOMP* PD avant, *HOLD*

3.4 *STOMP* PG avant, *HOLD*

S3 [17-24] : ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSÉ LEFT

- 1.2 *ROCK STEP* PD avant, revenir sur PG arrière
- &3 Pas PD à côté du PG (&), *TOUCH* talon PG avant
- &4 Pas PG à côté du PD (&), *TOUCH* talon PD avant
- &5.6 Pas PD à côté du PG (&), *ROCK STEP* PG avant, revenir sur PD arrière
- 7&8 ¼ de tour à G & pas PG à G, pas PD à côté du PG (&), pas PG à G (*Shuffle latéral à G*) 12h00

S4 [25-32] : CROSS, ¼, COASTER STEP, WALK, ½, SHUFFLE ½

- 1.2 *CROSS* PD devant PG, ¼ de tour à D & pas PG arrière 3h00
- 3&4 Pas *BALL* PD arrière, pas *BALL* PG à côté du PD (&), pas PD avant (*Coaster-Step D arrière*)
- 5.6 Pas PG avant, ½ tour à G & pas PD arrière 9h00
- 7&8 ½ tour à G & pas PG avant, pas PD à côté du PG (&), pas PG avant (*Shuffle G avant*) 3h00

Pas alternatifs pour 6.7&8 :

Pas PD avant, pas PG avant, pas PD à côté du PG (&), pas PG avant (*Shuffle G avant*)



GET IN OR GET OUT

(Septembre 2022)

TAGS : à la fin du 5^{ème} mur (face à 3h00) et à la fin du 8^{ème} mur (face à 12h00), ajoutez 8 comptes :
 ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP, ROCK, RECOVER, LEFT COASTER STEP

1.2 *ROCK STEP* PD avant, revenir sur PG arrière

3&4 Pas *BALL* PD arrière, pas *BALL* PG à côté du PD (&), pas PD avant (*Coaster-Step D* arrière)

5.6 *ROCK STEP* PG avant, revenir sur PD arrière

7&8 Pas *BALL* PG arrière, pas *BALL* PD à côté du PG (&), pas PG avant (*Coaster-Step G* arrière)

FIN : le 12^{ème} mur commence à 9h00 et se termine à 12h00, faire *STOMP* PD avant

| M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M8 | M9 | ... | M12 |
|-------|------|------------------------------------|-------|---------------------|------|------|---------------------|---|-----|-------|
| 12h00 | 3h00 | 6h00 | 9h00 | 12h00 | 3h00 | 6h00 | 9h00 | 12h00 | | 9h00 |
| | | RESTART après 16& comptes | | | | | | TAG & RESTART après 16& comptes | | |
| 3h00 | 6h00 | 9h00 | 12h00 | 3h00 | 6h00 | 9h00 | 12h00 | 3h00 | ... | 12h00 |
| | | | | TAG 8 comptes | | | TAG 8 comptes | | | |