

# GET IN OR GET OUT



Chorégraphe Maggie Gallagher (UK octobre 2022)

Description line, 32 comptes, 4 murs, 2 tags, 2 restarts

Musique Get In Or Get Out by Sarah Lake

Rythme 120 BPM

Niveau Novice Haut Débuter la danse après 8 comptes

Déroulement des murs : 1-2-3 **16tpsRESTART**-4-5-**TAG2**-6-7-8-**TAG2**-9 **16tpsTAG1+RESTART** -10-11-12 **FINAL**

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

1-2&3 Poser PD en avant, KICK PG en avant, poser PG sur la plante à côté PD, poser PD en avant

4-5-6 Poser PG en avant, poser PD en avant, revenir Poids Du Corps sur PG

7&8 Pas chassé arrière droit: poser PD en arrière, glisser PG à côté PD, poser PG en arrière

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

1&2 **Pivoter 1/2 tour gauche** en pas chassé: 1/4 tour PG à gauche, PD à côté PG, 1/4 tour PG en avant **6h00**

3-4 **Pivoter 1/4 tour gauche** ET poser PD à droite, revenir Poids Du Corps sur PG **3h00**

5&6 Croiser PD derrière PG, poser PG à gauche, croiser PD devant PG

7-8& Toucher la pointe PG à gauche(7), HOLD(8), ramener PG à côté PD(&)

**RESTART à ce niveau mur 3 qui commence face à 6h00, le restart se fait face à 9h00**

**TAG1 et RESTART à ce niveau mur 9 qui débute à 12h00, le restart se fait à 3h00 ajouter les 4 comptes :**

1-2-3-4 **STOMP** PD en avant, **HOLD**, **STOMP** PG en avant, **HOLD**

## S3: ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE L

1-2 Poser PD en avant, revenir Poids Du Corps sur PG

&3&4 Poser PD à côté PG, toucher talon PG en avant, ramener PG à côté PD, toucher talon PD en avant

&5-6 Ramener PD à côté PG, poser PG en avant, revenir Poids Du Corps sur PD

7&8 **Pivoter 1/4 tour gauche** ET pas chassé lateral: poser PG à gauche, PD à côté PG, PG à gauche **12h00**

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

1-2 Croiser PD par dessus jambe G, pivoter ¼ à droite ET poser PG en arrière **3h00**

3&4 Poser PD en arrière, poser PG sur la plante en arrière, poser PD en avant (coaster step)

5-6 Poser PG en avant, **pivoter 1/2 tour à gauche** ET poser PD en arrière **9h00**

7&8 **Pivoter 1/2 à gauche** PUIS pas chassé avant gauche : PG en avant, PD à côté PG, PG en avant **3h00**

**OPTION pour les pas 6-7&8 : poser PD en avant(6), pas chassé avant gauche(7&8)**

**TAG 2 : à la fin des murs 5(face 3h00) et 8 (face 12h00), ajouter les 8 comptes**

## ROCK, RECOVER, R COASTER STEP, ROCK, RECOVER, L COASTER STEP

1-2-3&4 Poser PD en avant, revenir PDC sur PG, coaster step du PD

5-6-7&8 Poser PG en avant, revenir PDC sur PD, coaster step du PG

**FINAL mur 12 qui commence face à 9h00 , danser les 32 comptes puis STOMP PD en avant face à 12h00**

Chorégraphie traduite par Sylvie Source : <http://www.copperknob.co.uk/>

<http://littlerockdancers.fr>

Count:32

Wall:4

Level:High Improver

Choreographer:[Maggie Gallagher](#) (UK) - September 2022

Music:[Get In or Get Out](#) - Sarah Lake : (Amazon & iTunes)

**Intro: 8 counts, start on vocals**

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

1Step forward on right

2&3-4Kick left forward, Step down on left next to right, Step forward on right, Walk forward on left

5-6Rock forward on right, Recover on left

7&8Step back on right, Step left next to right, Step back on right

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

1&2¼ left stepping left to left side, step right next to left, ¼ left stepping forward on left [6:00]

3-4¼ left rocking right to right side, Recover on left [3:00]

5&6Cross right behind left, Step left to left side, Cross right over left

7-8&Point left to left side, HOLD, Step left next to right

**\*Restart Wall 3, \*\*Tag & Restart Wall 9**

**S3: ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE L**

1-2Rock forward on right, Recover on left

&3&Step right next to left, Touch left heel forward, Step left next to right

4&Touch right heel forward, Step right next to left

5-6Rock forward on left, Recover on right

7&8¼ left stepping left to left side, Step right next to left, Step left to left side [12:00]

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

1-2Cross right over left, ¼ right stepping back on left [3:00]

3&4Step back on right, Step left next to right, Step forward on right

5-6Walk forward on left, ½ left stepping back on right [9:00]

7&8½ left stepping forward on left, Step right next to left, Step forward on left [3:00]

**(Alternative steps for 6-7&8: Walk forward on right, L shuffle forward [3:00])**

**\*RESTART: Wall 3 starts facing [6:00]. Dance 16& counts then restart the dance facing [9:00]**

**TAGS: At the end of Wall 5 facing [3:00] and Wall 8 facing [12:00], dance the 8 count Tag: ROCK, RECOVER, R COASTER STEP, ROCK, RECOVER, L COASTER STEP**

1-2Rock forward on right, Recover on left

3&4Step back on right, Step left next to right, Step forward on right

5-6Rock forward on left, Recover on right

7&8Step back on left, Step right next to left, Step forward on left

**\*\*TAG & RESTART: Wall 9 starts facing [12:00]. Dance 16& counts, then do the 4 count tag facing [3:00]:**

**STOMP R, HOLD, STOMP L, HOLD**

1-2Stomp R forward, HOLD

3-4Stomp L forward, HOLD

**Then Restart the dance facing [3:00]**

**ENDING: Wall 12 starts facing [9:00]. Complete Wall 12, then stomp forward on right to finish facing [12:00]**