

GET IN OR GET OUT



Musique : Get In Or Get Out - Sarah Lake
Chorégraphie : Maggie Gallagher (UK) (September 2022)
Type : 4 murs, 32 temps
Niveau : Débutant/Intermédiaire
Départ : Après 8 temps, sur les paroles

1-8 STEP, KICK-BALL-CHANGE, WALK - ROCK, RECOVER, BACK SHUFFLE

1 PD devant
2&3 KICK BALL CHANGE (KICK du PG devant & Plante du PG à côté du PD - PD devant)
4-5-6 PG devant - ROCK du PD devant - Revenir sur le PG
7&8 PD derrière & PG à côté du PD - PD derrière

9-16 1/2 SHUFFLE, 1/4 SIDE ROCK, RECOVER - BEHIND-SIDE-CROSS, POINT, HOLD &

1&2 Pivoter 1/4 de tour à G et PG à gauche & PD à côté du PG - Pivoter 1/4 de tour à G et PG avant (6h)

3-4 Pivoter 1/4 de tour à gauche et ROCK du PD à droite - Revenir sur le PG (3h)

5&6 Croiser le PD derrière le PG & PG à gauche - Croiser le PD devant le PG

7-8& Pointe le PG à gauche - Pause & PG à côté du PD

Restart ici au 3e mur (face à 9h)

Tag/Restart au 9e mur (face à 3h)

17-24 ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL - &, ROCK, RECOVER, 1/4 CHASSE LEFT

1-2 ROCK du PD devant - Revenir sur le PG

&3 SWITCH (& PD à côté du PG - Talon gauche devant

&4 SWITCH (& PG à côté du PD - Talon droit devant

&5-6 SWITCH (& PD à côté du PG - ROCK du PG devant - Revenir sur le PD

7&8 Pivoter 1/4 de tour à gauche et PG à gauche & PD à côté du PG - PG à gauche (12h)

25-32 CROSS, 1/4, COASTER STEP - WALK, 1/2, SHUFFLE 1/2

1-2 Croiser le PD devant le PG - Pivoter 1/4 de tour à droite et PG derrière (3h)

3&4 PD derrière & PG à côté du PD - PD devant

5-6 PG devant - Pivoter 1/2 à gauche et PD derrière (9h)

7&8 SHUFFLE devant avec 1/2 tour à gauche (PG devant & PD à côté du PG - PG devant) (3h)

Variante 6-7&8 : PD devant - SHUFFLE G devant (PG devant & PD à côté du PG - PG devant) (3h)

Tag/Restart : rajouter 4 temps au 9e mur après 16& temps

1-4 STOMP RIGHT, HOLD, STOMP LEFT, HOLD

1-2 STOMP du PD devant - Pause

3-4 STOMP du PG devant - Pause

RECOMMENCEZ AU DEBUT ET GARDEZ LE SOURIRE 😊