



Get in or Get Out

Description : 32 temps, 4 murs, 2 tags et 2 restarts **mur 3-5-8-9-12**

Chorégraphe: Maggie Gallagher (UK octobre 2022) 120 bpm

Musique: Get In Or Get Out by Sarah Lake

Niveau : Novice

Intro : 8 comptes

1-2-3-**R**-4-5-**T**-6-7-8-**T**-9-**TR**-10-11-12-**F**

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 Pdc sur PG

7&8 PD en arrière, PG à côté PD, poser PG en arrière

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

1&2 1/4 tour PG à gauche, PD à côté PG, 1/4 tour PG en avant 6h00

3-4 Pivoter 1/4 tour gauche en poser PD à droite, revenir Pdc sur PG 3h00

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

7-8& Toucher la pointe PG à G, Hold, ramener PG à côté PD(&)

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

TAG 2 de 4 comptes et RESTART à ce niveau mur 9 qui débute à 12h, le restart se fait à 3h

Comptes :

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

ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE L

1-2 Poser PD en avant, revenir Pdc sur PG

&3&4 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 à G et poser PG à gauche, PD à côté PG, PG à G 12h00

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

1-2 Croiser PD par-dessus PG, pivoter 1/4 à D en poser PG en arrière 3h00

3&4 Poser PD en arrière, poser PG en arrière, poser PD en avant

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

7&8 Pivoter 1/2 à gauche et 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 1 : à la fin des mur 5 face à 3h, et du mur 8 face à 12h, 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 9h, danser les 32 comptes puis STOMP PD devant à 12h

Recommencer avec le sourire !!!

Pdc : poids du corps

PD : pied droit

PG : pied gauche

Association COUNTRY DANCING

Cours de danse Country et Line dance

Tel : 06 15 34 83 74

Mail : clarisse.fougeray.14@gmail.com