

GET IN OR GET OUT



Chorégraphe : Maggie GALLAGHER - Keresley, COVENTRY - U. K. - ANGLETERRE / Octobre 2022

LINE Dance : 32 temps - 2 murs

Niveau : novice

Musique : **Get in or get out - Sarah LAKE - BPM 120 / Polka**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - **30 / 11 / 2022**

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 8 temps

STEP, KICK BALL CHANGE, WALK, ROCK, RECOVER, BACK SHUFFLE

- 1 pas PD avant
2&3 KICK G, BALL STEP D : KICK PG avant - pas BALL PG à côté du PD - pas PD avant
4.5.6 pas PG avant - ROCK STEP D avant, revenir sur G arrière
7&8 SHUFFLE D arrière : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière

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

- 1&2 SHUFFLE G, 1/2 tour G : 1/4 de tour G.... pas PG côté G - pas PD à côté du PG....
.... 1/4 de tour G.... pas PG avant - **6 : 00 -**

- 3.4 1/4 de tour G.... ROCK STEP latéral D côté D, revenir sur PG côté G - **3 : 00 -**

- 5&6 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

- 7.8& TOUCH pointe PG côté G - **HOLD** - SWITCH : pas PG à côté du PD

RESTART : sur 3^{ème} mur, danser 16& - 6 : 00 -, et reprendre la Danse au début - 9 : 00 -

****TAG & RESTART : 9^{ème} mur - après 16&, - 12 : 00 - ajouter les 4 temps suivants - 3 : 00 -**

STOMP RIGHT, HOLD, STOMP LEFT, HOLD

- 1.2 STOMP PD avant - **HOLD**

- 3.4 STOMP PG avant - **HOLD**, et reprenez la Danse au début - **3 : 00 -**

ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE LEFT

- 1.2 ROCK STEP D avant, revenir sur G arrière

- &3 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G avant

- &4 SWITCH : pas PG à côté du PD - TOUCH talon D avant

- &5.6 SWITCH : pas PD à côté du PG - ROCK STEP G avant, revenir sur D arrière

- 7&8 1/4 de tour G... SHUFFLE G latéral : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G - **12 : 00 -**

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

- 1.2 JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG - 1/4 de tour D.... pas PG arrière - **3 : 00 -**

- 3&4 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

- 5.6 pas PG avant - 1/2 tour G.... pas PD arrière - **9 : 00 -**

- 7&8 1/2 tour G... SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant - **3 : 00 -**

Option 6.7&8 pas PD avant - SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant - 3 : 00 -

TAGS : à la fin du 5^{ème} mur - 3 : 00 -, et du 8^{ème} mur - 12 : 00 -, ajouter les 8 temps suivants

ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP, ROCK, RECOVER, LEFT COASTER STEP

- 1.2 ROCK STEP D avant, revenir sur G arrière

- 3&4 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

- 5.6 ROCK STEP G avant, revenir sur D arrière

- 7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

FIN : danser le 12^{ème} mur, - 9 : 00 -, ensuite STOMP PD avant - 12 : 00 -

Merci à Margaret Hains pour la suggestion de la musique

Cette danse a été chorégraphiée pour Karin Müntener, 1^{er} événement en Suisse

Get In Or Get Out



Choreographed by **Maggie GALLAGHER** (UK) - October 2022

Maggie Gallagher : maggieginfo@aol.com - www.maggiieg.co.uk

Description : 32 count, 2 wall, Low Intermediate Line Dance

Music : **Get in or get out - Sarah LAKE** / Album : Get In or Get Out , August 2022

Introduction : 8 counts

STEP, KICK BALL CHANGE, WALK, ROCK, RECOVER, BACK SHUFFLE

- 1 Step forward on right
2&3.4 Kick left forward, Step down on left next to right, Step forward on right, Walk forward on left
5.6 Rock forward on right, Recover on left
7&8 Step back on right, Step left next to right, Step back on right

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

- 1&2 ¼ left stepping left to left side, step right next to left, ¼ left stepping forward on left [6:00]
3.4 ¼ left rocking right to right side, Recover on left [3:00]
5&6 Cross 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 starts facing [6:00]. Dance 16& counts then restart the dance facing [9:00]**

****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

- 1.2 Stomp R forward, HOLD
3.4 Stomp L forward, HOLD

Then Restart the dance facing [3:00]

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

- 1.2 Rock 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
5.6 Rock forward on left, Recover on right
7&8 ¼ left stepping left to left side, Step right next to left, Step left to left side [12:00]

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

- 1.2 Cross right over left, ¼ right stepping back on left [3:00]
3&4 Step back on right, Step left next to right, Step forward on right
5.6 Walk forward on left, ½ left stepping back on right [9:00]
7&8 ½ 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])

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

- 1.2 Rock forward on right, Recover on left
3&4 Step back on right, Step left next to right, Step forward on right
5.6 Rock forward on left, Recover on right
7&8 Step back on left, Step right next to left, Step forward on left

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

Thank you to Margaret Hains for suggesting the music

This dance was choreographed for Karin Müntener for her first event in Switzerland

Envoyé par la chorégraphe Maggie GALLAGHER (Keeley Middleditch) , lundi 28 novembre 2022 - 08 : 30 -

<http://www.kickit.to/>

<http://www.copperknob.co.uk/>