

Get In Or Get Out



Choreographie: Maggie Gallagher
Beschreibung: 32 counts / 4 wall / Improver
Musik: Get In Or Get Out by Sarah Lake

Intro: 8 counts

Step, kick ball step, step, rock step, shuffle back

- 1 RF Schritt nach vorn,
- 2 + 3 LF nach vorn kicken, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach vorn
- 4 LF Schritt nach vorn
- 5, 6 RF Schritt nach vorn (linke Ferse anheben) Gewicht zurück auf LF
- 7 + 8 RF Schritt zurück; LF zum RF aufschliessen; RF Schritt zurück

Shuffle back ½ turn, ¼ turn side rock, behind side cross, point, hold

- 1 + 2 ¼ Linksdrehung LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen,
¼ Linksdrehung LF Schritt nach vorn (**6 Uhr**)
- 3, 4 ¼ Linksdrehung, RF Schritt nach rechts, (linke Ferse anheben) Gewicht zurück auf LF (**3 Uhr**)
- 5 + 6 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF über LF kreuzen
- 7, 8 Linke Fußspitze links auftippen, Pause

Restart: In der 3. Runde (9 Uhr) LF neben RF absetzen und von vorn beginnen

Tag 2 und Restart: In der 9 Runde (3 Uhr) hier abbrechen, LF neben RF absetzen, Tag 2 tanzen und von vorn beginnen

& Rock step, & heel & heel & rock step, ¼ turn chassé

- + 1, 2 LF neben RF absetzen, RF Schritt nach vorn (linke Ferse anheben) Gewicht zurück auf LF
- + 3 RF neben LF absetzen, linke Ferse vorn auftippen
- + 4 LF neben RF absetzen, rechte Ferse vorn auftippen
- + 5, 6 RF neben LF absetzen, LF Schritt nach vorn (rechte Ferse anheben) Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 ¼ Linksdrehung, LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links (**12 Uhr**)

Cross ¼ turn, coaster step, step, ½ turn, ½ turn, shuffle

- 1,2 RF über LF kreuzen, ¼ Rechtsdrehung, RF Schritt zurück (**3Uhr**)
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach vorn
- 5, 6 LF Schritt nach vorn, ½ Linksdrehung, RF Schritt zurück (**9 Uhr**)
- 7, + 8 ½ Linksdrehung, LF Schritt nach vorn, RF zum LF aufschliessen; LF Schritt nach vorn (**3 Uhr**)

Tag 1 Ende der 5. (3 Uhr) und 8. Runde (12 Uhr)

Rock step, coaster step, rock step, coaster step

- 1, 2 RF Schritt nach vorn (linke Ferse anheben) Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach vorn
- 5, 6 LF Schritt nach vorn (rechte Ferse anheben) Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach vorn

Tag 2 In der 9. Runde (3 Uhr) nach 16 counts

Stomp, hold, stomp, hold

- 1, 2 RF vorn au stampfen, Pause
- 3, 4 LF vorn aufstampfen, Pause

Tanz beginnt wieder von vorne

Keep smiling

20.02.2023