

Get In Or Get Out

Musique Get In Or Get Out (Sarah LAKE) 120 bpm

Intro 8 temps

Chorégraphie Maggie GALLAGHER (septembre 2022)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/c/LillyWEST>

Type 32 murs, 4 temps, Polka, Novice +

Particularités 2 Restarts & 3 Tags : 1 Restart, puis Tag 1 deux fois, puis Tag 2 avec Restart

Termes **Rock Step** (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée,

2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur G.

Triple Step (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée (avant, arrière, côté, diagonale...)

&. Ramener G près de D,

2. Pas D dans la même direction qu'au premier pas.



Section 1 : R Step, Kick-ball-Step, L Step, R Forward Rock, R Back Triple,

1 Pas D avant, 12:00

2 & 3 **Kick-ball-Step G** (Coup de Pied G, Ramener G près de D, Pas D avant),

4 Pas G avant,

5 – 6 **Rock Step D** avant,

7 & 8 **Triple Step D** arrière,

S2 : L Back 1/2 L Turning Triple, 1/4 L & R Side Rock, R Behind-Side-Cross, L Side Toe, Hold, Together,

1 & 2 **Triple Step G** arrière + 1/2 tour G (1/4 tr G + Pas G à G, Ramener D, 1/4 tr G + Pas G avant), 06:00

3 – 4 1/4 tour G + **Rock Step D** à D, 03:00

5 & 6 **Behind-Side-Cross D** (Croiser D derrière G, Pas G à G, Croiser D devant G),

7 – 8 & Pointe G à G, Pause, Ramener G près de D (+ PdC G),

1^e particularité : RESTART Sur le 3^e mur (commencé face 06:00), reprenez la danse du début (face 09:00)

*** **4^e particularité : TAG 2 + RESTART** sur le 9^e mur ***

S3 : R Forward Rock, Heel Switches L & R, L Forward Rock, 1/4 L & L Side Triple,

1 – 2 **Rock Step D** avant,

& 3 & 4 & Ramener D près de G, Talon G avant, Ramener G (près de D), Talon D avant, Ramener D,

5 – 6 **Rock Step G** avant,

7 & 8 1/4 tour G + **Triple Step G** à G, 12:00

S4 : R Cross, 1/4 R & L Back, R Coaster Step, L Step 1/2 L & R Back, L Back 1/2 L Turning Triple.

1 – 2 Croiser D devant G, 1/4 tour D + Pas G arrière, 03:00

3 & 4 **Coaster Step D** (Pas D arrière, Ramener G près D + PdC G, Pas D avant),

5 – 6 Pas G avant, 1/2 tour G + Pas D arrière, 09:00

7 & 8 **Triple Step G** arrière + 1/2 tour G. 03:00

🤪 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 🤪

2^e et 3^e particularités: TAG 1 : Après le 5^e mur (commencé face à 12:00, donc terminé face à 03:00) et Après le 8^e mur (commencé face à 09:00, donc terminé face à 12:00)

TAG 1 : R Forward Rock, R Coaster Spte, L Forward Rock, L Coaster Step.

1 – 2 – 3 & 4 **Rock Step D** avant (1 - 2), **Coaster Step D** (3 & 4),

5 – 6 – 7 & 8 **Rock Step G** avant (5 - 6), **Coaster Step G** (7 & 8).

4^e particularité: TAG 2 : Sur 9^e mur (commencé à 12:00), effectuez Sections 1 & 2 (terminez face 03:00), puis :

TAG 2 : R Stomp, Hold, L Stomp, Hold.

1 – 2 **Stomp D** avant (Taper talon D au sol + Transfert PdC D), Pause,

3 – 4 **Stomp G** avant, Pause, + **RESTART** (face à 03:00)

FIN: Danser le 12^e mur (commencé face 09:00) en entier (terminé face à 12:00). Rajouter « Stomp D avant ».