

GET IN OR GET OUT

Chorégraphe : Maggie Gallagher (UK) - Octobre 2022

Descriptions : 32 comptes - 4 murs

Niveau : Novice

Musique : Get In or Get Out - Sarah Lake

Introduction: 8 temps

POT COMMUN DES LANDES 2023-2024

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

1 PD pas en avant

2&3 Coup de pied PG avant, Poser PG à côté du PD, PD pas en avant

4.5.6 PG pas en avant, PD pas en avant, remettre PDC sur PG

7&8 PD pas en arrière, ramener PG à côté du PD, PD pas en arrière

9-16 ½ SHUFFLE, ¼ SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND SIDE CROSS, POINT, HOLD &

1&2 1/4t à gauche et PG à gauche, ramener PD à côté du PG, 1/4t à gauche et PG pas en avant 6h00

3.4 1/4t à G et PD pas à D, remettre PDC sur PG 3h00

5&6 Croiser PD derrière PG, PG pas à G, croiser PD devant PG

7.8& Toucher pointe PG à G, PAUSE, ramener PG à côté de PD

RESTART : sur 3ème mur danser 16& et reprendre la Danse au début 9 : 00

****TAG & RESTART :** 9ème mur - après 16& - ajouter les 4 temps suivants 3h00

STOMP RIGHT, HOLD, STOMP LEFT, HOLD

1.2 STOMP PD avant - PAUSE

3.4 STOMP PG avant - PAUSE et reprenez la Danse au début - 3h00

17-24-ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE LEFT

1.2 PD pas en avant, remettre PDC sur PG

&3 Poser PD à côté du PG - Toucher talon G devant

&4 Poser PG à côté du PD - Toucher talon D devant

&5.6 Poser PD à côté du PG, PG pas en avant, remettre PDC sur PD

7&8 ¼ à G et PG à G, Ramener PD à côté du PG, PG à G 12h00

25-32 CROSS, ¼ , COASTER STEP, WALK, ½, SHUFFLE ½

1.2 Croiser PD devant PG, ¼ t à droite et PG pas en arrière 3h00

3&4 PD pas en arrière, Ramener PG à côté du PD, PD pas en avant

5.6 PG pas en avant, ½ à gauche PD pas en arrière 9 : 00

7&8 1/2 t à G PG pas en avant, ramener PD à côté du PG, PG pas en avant 3h00

Option 6.7&8 PD pas en avant - PG pas en avant – ramener PD à côté du PG, PG pas en avant 3h00

TAGS : à la fin du 5ème mur **3h00** - , et du 8ème mur **12h00** - , ajouter les 8 temps suivants

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

1.2 PD pas en avant, Remettre PDC sur PG

3&4 PD pas en arrière, Ramener PG à côté de PD, PD pas en avant

5.6 PG pas en avant, Remettre PDC sur PD

7&8 PG pas en arrière, Ramener PD à côté de PG, PG pas en avant

FIN : danser le 12ème mur ensuite STOMP PD avant **12h00**



REPRENEZ AU DEBUT ET GARDEZ LE SOURIRE

messangels40@gmail.com / messangels.jimdo.com

