

GET IN OR GET OUT



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

LINE Dance : 32 temps - 4 murs

Niveau : novice

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

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 5 / 12 / 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