

Get in or Get Out

Choreographie: Maggie Gallagher (UK) - September 2022
Musik: Get in or get out
Interpret: Sarah Lake
Beschreibung: 32 count / 4-wall / High Improver
Tag: am Ende von Wand 5 und 8
an Wand 9 nach 16 Counts
Restart: an Wand 3 nach 16 Counts
Intro: 8 Counts



1-8 Step R, Kick Ball Change L, Walk L, Rock fwd. R, Shuffle Back R

- 1 RF Schritt nach vorn
- 2+3 LF nach vorn kicken, linken Fussballen neben RF aufsetzen, RF kleiner Schritt nach vorn
- 4 LF Schritt nach vorn
- 5-6 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF
- 7+8 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt zurück

9-16 Shuffle 1/2 Turn L, 1/4 Turn L, Side Rock R, Behind Side Cross, Point L, Hold, &

- 1+2 1/4 Linksdrehung und LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen, 1/4 Linksdrehung und LF Schritt nach vorn
- 3-4 1/4 Linksdrehung und RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF (3 Uhr)
- 5+6 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen
- 7-8+ Linke Fussspitze links auftippen, Warten, LF an RF heransetzen
- * **Restart an Wand 3 (9 Uhr)**
- *** **Tag und Restart an Wand 9**

17-24 Rock fwd. R, Together, Heel L, Heel R, Together, Rock fwd. L, 1/4 Turn L, Chassé L

- 1-2 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF
- +3+ RF an LF heransetzen, linke Ferse vorn aufstellen, LF an RF heransetzen
- 4+ Rechte Ferse vorn aufstellen, LF an RF heransetzen
- 5-6 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF
- 7+8 1/4 Linksdrehung und LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen, LF Schritt nach links (12 Uhr)

25-32 Cross R, 1/4 Turn R, Coaster Step R, Walk L, 1/2 Turn L, Shuffle 1/2 Turn L

- 1-2 RF vor LF kreuzen, 1/4 Rechtsdrehung und LF Schritt zurück (3 Uhr)
- 3+4 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach vorn
- 5-6 LF Schritt nach vorn, 1/2 Linksdrehung und RF Schritt zurück (9 Uhr)
- 7+8 1/2 Linksdrehung und LF Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen, LF Schritt nach vorn (3 Ur)

Option ohne Drehung:

- 5-6 LF Schritt nach vorn, RF Schritt nach vorn
- 7+8 LF Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen, LF Schritt nach vorn
- ** **Tag an Wand 5 (3 Uhr) und 8 (12 Uhr)**

TAGS:

** Tag am Ende von Wand 5 und 8:

1-8 Rock Step fwd. R, Coaster Step R, Rock Step fwd. L, Coaster Step L

1-2 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF

3+4 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach vorn

5-6 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF

7+8 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF Schritt nach vorn

*** Tag und Restart an Wand 9 nach 16 Counts

1-4 Stomp R, Hold, Stomp L, Hold

1-2 RF vorn aufstampfen, Warten

3-4 LF vorn aufstampfen, Warten

Happy Dancing.....