

Get In Or Get Out

32 count / 4-wall
Improver



Choreographie:

Maggie Gallagher

09/2022

Music: Get In or Get Out - Sarah Lake

Intro: 8 Counts.

S1: STEP, KICK BALL STEP, WALK, ROCK, RECOVER, BACK SHUFFLE

- 1 RF Schritt vorwärts
- 2 + 3 LF nach vorne kicken, linken Fußballen neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 4 LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7 + 8 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück

S2: ½ SHUFFLE, ¼ SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND SIDE CROSS, POINT, HOLD &

- 1 + 2 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)
- 3, 4 ¼ Linksdrehung & RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 5 + 6 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
- 7, 8 + Linke Fußspitze links auftippen, Halten, LF neben RF absetzen **

Restart: Im 3. Durchgang beginne hier wieder von vorne.

S3: ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE L

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- + 3 + RF neben LF absetzen, linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen
- 4 + Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen
- 5, 6 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 ¼ Linksdrehung & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links

S4: CROSS, ¼, COASTER STEP, WALK, ½, SHUFFLE ½

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen und ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
 - 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
 - 5, 6 LF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück
 - 7 + 8 ½ Linksdrehung & LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- Option
- 6 RF Schritt vorwärts
 - 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt wieder von vorne

Brücke: Am Ende des 5. und 8. Durchgangs tanze zusätzlich

ROCK, RECOVER, R COASTER STEP, ROCK, RECOVER, L COASTER STEP

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

Brücke & Restart **: Im 9. Durchgang tanze bis Count 16 +, dann die nachfolgenden Counts und beginne dann wieder von vorne

STOMP R, HOLD, STOMP L, HOLD

- 1, 2 RF Schritt stampfend vorwärts und Halten
- 3, 4 LF Schritt stampfend vorwärts und Halten

Finish: Am Ende des 12 Durchgangs tanze noch

- 1 RF Schritt stampfend vorwärts