



Get in or get out

Musique : Get In Or Get Out (Sarah LAKE) 120 bpm
Danse en ligne 32 murs, 4 temps, Polka, Niveau : Novice +
Chorégraphe Maggie GALLAGHER (septembre 2022)

Introduction : 8 comptes

Particularités : 1 Restart, 2 Tags, 1 tag/restart

1-8 R STEP, KICK-BALL-STEP, STEP, FWD ROCK, BACK TRIPLE,

1-2&3 Pas D, kick ball step PG

4-5-6 Pas G, Rock Step D,

7&8 Triple back PD

9-16 BACK 1/2 L TURNING TRIPLE, 1/4 SIDE ROCK, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE TOE, HOLD,

1 & 2 Triple back PG 1/2 tour à G

3-4 Side rock à D, 1/4 tour G

5&6 Behind-Side-Cross D

7-8& Pointe à G, Pause &

Restart 3^{ème} mur (06:00) à 9:00

TAG 2 : 9^{ème} mur (12:00) à 3:00

STOMP, HOLD, STOMP, HOLD

1-2 Stomp D, Pause,

3-4 Stomp G, Pause,

RESTART

17-24 FWD ROCK, HEEL SWITCHES L & R, L FORWARD ROCK, 1/4 L & L SIDE TRIPLE,

1-2 Rock Step D

&3&4& & Talon G & Talon D &

5-6 Rock Step G

7&8 Triple Step à G 1/4 tour à G

25-32 CROSS, 1/4 BACK, COASTER STEP, STEP 1/2 BACK, L BACK 1/2 TURNING TRIPLE

1-2 Croiser PD devant PG, 1/4 tour D

3&4 Coaster Step PD

5-6 Pas G avant, pivot 1/2 tour G

7&8 Triple Step PG arrière 1/2 tour à G

TAG 1 :

A la fin du 5e mur (12:00) à 3:00

à la fin du 8e mur (09:00) à 12:00

ROCK STEP, COASTER STEP, ROCK STEP, COASTER STEP

1-2-3&4 Rock Step D, Coaster Step D

5-6-7&8 Rock Step G, Coaster Step G

FIN : Danser le 12e mur (09:00) en entier. Rajouter « Stomp D ».

Fiche de danse réservée exclusivement aux membres de l'association
