

Get In or Get Out



Choreographie: Maggie Gallagher

Count´s: 32, Wall: 4 / Improver

Music/Interpret: Get In or Get Out von Sarah Lake

Remarque : La danse commence après 8 temps, au début du chant.

Step, kick-ball-step, step, rock forward, shuffle back

- 1 Schritt nach vorn mit rechts
- 2&3 Linken Fuß nach vorn kicken - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 4 Schritt nach vorn mit links
- 5,6 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach hinten mit rechts

Shuffle back turning 1/2 l, 1/4 turn l/rock side, behind-side-cross, point, hold

- 1&2 1/4 Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)
- 3,4 1/4 Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß (3 Uhr)
- 5&6 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 7,8 Linke Fußspitze links auftippen - Halten

Restart: In der 3. Runde - Richtung 9 Uhr - hier abbrechen, 'Linken Fuß an rechten heransetzen' [&] und von vorn beginnen)

Tag/Restart: In der 9. Runde - Richtung 3 Uhr - hier abbrechen, 'Linken Fuß an rechten heransetzen' [&], Brücke 2 tanzen und dann von vorn beginnen

& rock forward & heel & heel & rock forward, 1/4 turn l/chassé l

- &1,2 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- &4 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen
- &5-6 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7&8 1/4 Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links (12 Uhr)

Cross, ¼ turn r, coaster step, step, ½ turn l, ½ turn l/shuffle forward (walk 2, shuffle forward)

- 1,2 Rechten Fuß über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3 Uhr)
3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
5,6 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (9 Uhr)
7&8 ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

Ende: Der Tanz endet hier in der 12. Runde - Richtung 12 Uhr; zum Schluss 'Rechten Fuß vorn aufstampfen'

Tag/Brücke 1 (nach Ende der 5. und 8. Runde - 3 Uhr/12 Uhr)

Rock forward, coaster step r + l

- 1,2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
5,6 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

Tag/Brücke 2

Stomp forward, hold r + l

- 1,2 Rechten Fuß vorn aufstampfen - Halten
3,4 Linken Fuß vorn aufstampfen - Halten