

Get In or Get Out



Type/ Level: 32 Count, 4 Wall / Improver
Choreographie: Maggie Gallagher
Musik: Get In or Get Out von Sarah Lake

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs

1-8 Step, Kick-Ball-Step, Step, Rock Forward, Shuffle Back

- 1 RF Schritt nach vorn
- 2&3 LF nach vorn kicken, LF an rechten heransetzen, RF Schritt nach vorn
- 4 LF Schritt nach vorn
- 5, 6 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF
- 7&8 RF Schritt nach hinten, LF an rechten heransetzen, RF Schritt nach hinten

9-16 Shuffle Back Turning 1/2 L, 1/4 Turn L Side Rock, Behind-Side-Cross, Point, Hold, Together

- 1&2 1/4 Drehung links und LF Schritt nach links, RF an linken heransetzen, 1/4 Drehung links und LF Schritt nach vorn 6:00
- 3, 4 1/4 Drehung links und RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF 3:00
- 5&6 RF hinter linken kreuzen, LF Schritt nach links, RF über linken kreuzen
- 7, 8& LF Spitze links auftippen, Halten, LF an rechten heransetzen

Restart: In der 3. Runde - Richtung 9:00 - hier abbrechen und von vorn beginnen

Tag 2 + Restart: In der 9. Runde - Richtung 3:00 - hier Tag 2 tanzen und von vorn beginnen

17-24 Rock Forward & Heel & Heel & Rock Forward, 1/4 Turn L/Chassé L

- 1, 2 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF
- 3&4 RF an linken heransetzen, LF Ferse vorn auftippen, LF an rechten heransetzen
- 4& RF Ferse vorn auftippen, RF an linken heransetzen,
- 5, 6 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF
- 7&8 1/4 Drehung links und LF Schritt nach links, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach links 12:00

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

- 1, 2 RF über linken kreuzen, 1/4 Drehung rechts und LF Schritt nach hinten 3:00
- 3&4 RF Schritt nach hinten, LF an rechten heransetzen, RF Schritt nach vorn
- 5, 6 LF Schritt nach vorn, 1/2 Drehung links und RF Schritt nach hinten 9:00
- 7&8 1/2 Drehung links und LF Schritt nach vorn, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn 3:00

Ende: Der Tanz endet hier in der 12. Runde - Richtung 12:00 - RF vorn aufstampfen

Tag 1 nach Ende der 5. und 8. Runde - 3:00 /12:00

1-8 Rock Forward, Coaster Step R + L

- 1, 2 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF
- 3&4 RF Schritt nach hinten, LF an rechten heransetzen, RF Schritt nach vorn
- 5, 6 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF
- 7&8 LF Schritt nach hinten, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn

Tag 2 in der 9 Runde - 3:00

1-4 Stomp, Hold R + L

- 1 - 4 RF vorn aufstampfen, Halten, LF vorn aufstampfen, Halten



Smile and Dance

[Video 1](#)

