



Get In Or Get Out

Beschreibung: Improver Line Dance

32 Counts, 4 Wall

Choreographie: Maggie Gallagher

Musik: Get In Or Get Out

von: Sarah Lake

Beginn: nach 8 Counts

- 1-8** *Step R, L Kick-Ball-Step, Step L / Rock Step Forward R, Shuffle Back R*
1 R Fuß nach vorn stellen
2&3 L Fuß nach vorn kicken, L Fuß neben R Fuß stellen / R Fuß nach vorn stellen
4 L Fuß nach vorn stellen
5&6 R Fuß nach vorn stellen und L Hacken anheben / Gewicht zurück auf L Fuß
7&8 R Fuß nach hinten stellen / L Fuß neben R Fuß stellen / R Fuß nach hinten stellen
- 9-16** *Shuffle Back L with 1/2 Turn L, 1/4 Turn L Side Rock R / Behind-Side -Cross R, Point L, Hold &*
1&2 1/4 Drehung L und L Fuß nach L stellen / R Fuß neben L Fuß stellen (9:00) /
1/4 Drehung L und L Fuß nach vorn stellen (6:00)
3-4 1/4 Drehung L und R Fuß nach R stellen und L Hacken anheben / Gewicht zurück auf L Fuß (3:00)
5&6 R Fuß hinter L Fuß stellen / L Fuß nach L stellen / R Fuß vor L Fuß kreuzen
7-8& L Fußspitze nach L tippen / Position halten / L Fuß neben R Fuß stellen
Restart: in der 3. Tanzrunde nur bis an diese Stelle tanzen (9:00) und von vorn beginnen
Brücke & Restart: in der 9. Tanzrunde nur bis an diese Stelle tanzen (3:00) Brücke 2 einfügen und von vorn beginnen
- 17-24** *Rock Step Forward R, & Heel L & Heel R / & Rock Step L Forward, 1/4 Turn L Chasse L*
1-2 R Fuß nach vorn stellen und L Hacken anheben / Gewicht zurück auf L Fuß
&3 R Fuß neben L Fuß stellen / L Hacken nach vorn tippen
&4 L Fuß neben R Fuß stellen / R Hacken nach vorn tippen
&5-6 R Fuß neben L Fuß stellen / L Fuß nach vorn stellen und R Hacken anheben / Gewicht zurück auf R Fuß
7&8 1/4 Drehung L und L Fuß nach L stellen / R Fuß neben L Fuß stellen / L Fuß nach L stellen (12:00)
- 25-32** *Cross R, 1/4 Turn R Back L, Coaster Step R / Step L, 1/2 Turn L Back R, Shuffle Back L with 1/2 Turn L*
1-2 R Fuß vor L Fuß kreuzen / 1/4 Drehung R und L Fuß nach hinten stellen (3:00)
3&4 R Fuß nach hinten stellen / L Fuß neben R Fuß stellen / R Fuß nach vorn stellen
5-6 L Fuß nach vorn stellen / 1/2 Drehung L und R Fuß nach hinten stellen (9:00)
7&8 1/4 Drehung L und L Fuß nach L stellen / R Fuß neben L Fuß stellen (6:00) /
1/4 Drehung L und L Fuß nach vorn stellen (3:00)
Option: Count 5-6 2 Schritte L-R, Count 7&8 Shuffle Forward L

Restart: in der 3. Tanzrunde nur bis Count 16& tanzen (9:00) und von vorn beginnen

Brücke 1: am Ende der 5. und 8. Tanzrunde (3:00/12:00) werden folgende Schritte eingefügt:

- 1-8** *Rock Step Forward, Coaster Step / R&L*
1-2 R Fuß nach vorn stellen und L Hacken anheben / Gewicht zurück auf L Fuß
3&4 R Fuß nach hinten stellen / L Fuß neben R Fuß stellen / R Fuß nach vorn stellen
5-6 L Fuß nach vorn stellen und R Hacken anheben / Gewicht zurück auf R Fuß
7&8 L Fuß nach hinten stellen / R Fuß neben L Fuß stellen / L Fuß nach vorn stellen

Brücke 2 und Restart: in der 9. Tanzrunde nur bis Count 16& tanzen (3:00) dann folgende Schritte einfügen und danach von vorn beginnen

- 1-4** *Stomp, Hold / R&L*
1-4 R Fuß nach vorn stampfen / Position halten / L Fuß nach vorn stampfen / Position halten

Ending: der Tanz endet nach der 12. Tanzrunde (12:00) dann R Fuß nach vorn stampfen