

# Get In or Get Out



Beschreibung:	32 counts, 4 wall	Choreographie:	Maggie Gallagher
Level:	Improver		
Musik:	Get In or Get Out – Sarah Lake		
Hinweis:	Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs 1 Restart, 1 Brücke/Restart, Brücke (2x)		

## Step – Kick-Ball-Step – Step – Rock forward – Shuffle back

- 1 RF Schritt nach vorn
- 2 & 3 LF nach vorn kicken & LF neben RF absetzen – RF Schritt nach vorn
- 4 LF Schritt nach vorn
- 5 – 6 RF Schritt nach vorn, dabei L Ferse leicht anheben – Gewicht zurück auf LF
- 7 & 8 RF Schritt nach hinten & LF neben RF absetzen – RF Schritt nach hinten

## Shuffle back turning ½ left – ¼ turn left-Rock side – Behind-Side-Cross – Point – Hold

- 1 & 2 ¼ Linksdrehung, dabei LF Schritt nach L & RF an LF heran setzen –  
¼ Linksdrehung, dabei LF Schritt nach vorn (6 Uhr)
- 3 – 4 ¼ Linksdrehung, dabei RF Schritt nach R, LF entlasten – Gewicht zurück auf LF (3 Uhr)
- 5 & 6 RF gekreuzt hinter LF absetzen & LF Schritt nach L – RF gekreuzt vor LF absetzen
- 7 – 8 L Fußspitze nach L auftippen – Halten

**Restart:** In der 3. Runde (9 Uhr) hier abbrechen & LF an RF heran setzen, Beginne wieder von vorn

**Brücke/Restart:** In der 9. Runde (3 Uhr) hier abbrechen & LF an RF heran setzen, Brücke 2 tanzen, Beginne wieder von vorn

## & Rock forward & Heel & Heel & Rock forward – ¼ turn left-Chassé left

- & 1 – 2 & LF neben RF absetzen – RF Schritt nach vorn, L Ferse leicht anheben – Gewicht zurück auf LF
- & 3 & RF neben LF absetzen – L Ferse nach vorn auftippen
- & 4 & LF neben RF absetzen – R Ferse nach vorn auftippen
- & 5 – 6 & RF neben LF absetzen – LF Schritt nach vorn, R Ferse leicht anheben – Gewicht zurück auf RF
- 7 & 8 ¼ Linksdrehung, dabei LF Schritt nach vorn & RF an LF heran setzen –  
LF Schritt nach vorn (12 Uhr)

## Cross-¼ turn right – Coaster Step – Step – ½ turn left – ½ turn left-shuffle forward

- 1 – 2 RF gekreuzt über LF absetzen – ¼ Rechtsdrehung, dabei LF Schritt nach hinten (3 Uhr)
- 3 & 4 RF Schritt nach hinten & LF neben RF absetzen – RF Schritt nach vorn
- 5 – 6 LF Schritt nach vorn – ½ Linksdrehung auf LF, dabei Schritt nach hinten mit RF
- 7 & 8 ½ Linksdrehung auf RF, dabei LF Schritt nach vorn & RF an LF heran setzen –  
LF Schritt nach vorn (3 Uhr)

**Variation für count 5 – 8:** LF Schritt nach vor – RF Schritt nach vorn – Shuffle nach vorn (L – R – L)

**Finish:** Tanz endet hier im 12. Durchgang (12 Uhr): RF nach vorn aufstampfen

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

**Rock forward – Coaster Step right+left**

- 1 – 2 RF Schritt nach vorn, dabei L Ferse entlasten – Gewicht zurück auf LF
- 3 & 4 RF Schritt nach hinten & LF neben RF absetzen – RF Schritt nach vorn
- 5 – 6 LF Schritt nach vorn, dabei R Ferse entlasten – Gewicht zurück auf RF
- 7 & 8 LF Schritt nach hinten & RF neben LF absetzen – LF Schritt nach vorn

**Tag/Brücke 2 (nach Block 2 in der 9. Runde – auf 3 Uhr)**

**Stomp forward – Hold right+left**

- 1 – 2 RF nach vorn aufstampfen – Halten
- 3 – 4 LF nach vorn aufstampfen – Halten

**Wiederholung bis zum Ende der Musik – und immer schön lächeln**