

Get In or Get Out

Choreografie : Maggie Gallagher
Soort Dans : 4 muren lijdans
Niveau : High Improver
Tellen : 32
Intro : 8 tellen, start op zang
Muziek : "Get In or Get Out" by Sarah Lake



www.country-stafke.be

S 1/ Step, Kick Ball Step, Walk, Rock, Recover, Back Shuffle;

1 RV stap voor
2 LV kick voor
& LV stap op bal v/d voet naast RV
3 RV stap voor
4 LV stap voor
5 RV rock voor
6 LV gewicht terug
7 RV stap achter
& LV stap naast RV
8 RV stap achter

S 2/ 1/2 Shuffle, 1/4 Side Rock, Recover, Behind Side Cross, Point, Hold &;

1 LV 1/4 draai L-om, stap opzij (9)
& RV stap naast LV
2 LV 1/4 draai L-om, stap voor (6)
3 RV 1/4 draai L-om, rock opzij (3)
4 LV gewicht terug
5 RV stap gekruist achter LV
& LV stap opzij
6 RV stap gekruist over LV
7 LV tik teen opzij
8 rust
& LV stap naast RV*

***Restartpunt 3e muur (9)**

S 3/ Rock, Recover & Heel & Heel &, Rock, Recover, 1/4 Chassé Left;

1 RV rock voor
2 LV gewicht terug
& RV stap naast LV
3 LV tik hak voor
& LV stap naast RV
4 RV tik hak voor
& RV stap naast LV
5 LV rock voor
6 RV gewicht terug
7 LV 1/4 draai L-om, stap opzij (12)
& RV stap naast LV
8 LV stap opzij

S 4/ Cross, 1/4, Coaster Step, Walk, 1/2, Shuffle 1/2;

1 RV stap gekruist over LV
2 LV 1/4 draai R-om, stap achter (3)
3 RV stap achter
& LV stap naast RV
4 RV stap voor
5 LV stap voor
6 RV 1/2 draai L-om, stap achter (9)
7 LV 1/4 draai L-om, stap voor (6)
& RV stap naast LV
8 LV 1/4 draai L-om, stap voor (3)

Begin Opnieuw

B 1....8 tellen:

Brug 1 komt na de 5e (3) en 8e (12) muur.

Rock, Recover, Right Coaster Step, Rock, Recover, Left Coaster Step;

1 RV rock voor
2 LV gewicht terug
3 RV stap achter
& LV stap naast RV
4 RV stap voor
5 LV rock voor
6 RV gewicht terug
7 LV stap achter
& RV stap naast LV
8 LV stap voor

Brug 2....4 tellen:

Brug 2 komt in de 9e muur na het 2e blokje (3)

Stomp Right, Hold, Stomp Left, Hold;

1 RV stamp voor
2 rust
3 LV stamp voor
4 rust

Begin hierna de dans opnieuw

Einde:

De laatste (12e) muur begint op 09.00 uur.

Doe de hele dans en dan RV stamp voor (12)

www.country-stafke.be