

# Get in or Get Out (fr)

COPPER KNOB  
BY STEPHENETS

拍数: 32                      墙数: 4                      级数: Novice  
编舞者: Maggie Gallagher (UK) - Octobre 2022  
音乐: Get In or Get Out - Sarah Lake



Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 30 / 11 / 2022  
Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 8 temps

## STEP, KICK BALL CHANGE, WALK, ROCK, RECOVER, BACK SHUFFLE

1 pas PD avant  
2&3 KICK G , BALL STEP D : KICK PG avant - pas BALL PG à côté du PD - pas PD avant  
4.5.6 pas PG avant - ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière  
7&8 SHUFFLE D arrière : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière

## ½ SHUFFLE, ¼ SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND SIDE CROSS, POINT, HOLD &

1&2 SHUFFLE G , 1/2 tour G : 1/4 de tour G . . . pas PG côté G - pas PD à côté du PG . . . 1/4 de tour G . . . pas PG avant - 6 : 00 -  
3.4 1/4 de tour G . . . ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G - 3 : 00 -  
5&6 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG  
7.8& TOUCH pointe PG côté G - HOLD - SWITCH : pas PG à côté du PD  
RESTART : sur 3ème mur, danser 16& - 6 : 00 - , et reprendre la Danse au début - 9 : 00 -

**\*\*TAG & RESTART : 9ème mur - après 16&, - 12 : 00 - ajouter les 4 temps suivants - 3 : 00 -**

## STOMP RIGHT, HOLD, STOMP LEFT, HOLD

1.2 STOMP PD avant - HOLD  
3.4 STOMP PG avant - HOLD , et reprenez la Danse au début - 3 : 00 -

## ROCK, RECOVER, & HEEL & HEEL &, ROCK, RECOVER, ¼ CHASSE LEFT

1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière  
&3 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G avant  
&4 SWITCH : pas PG à côté du PD - TOUCH talon D avant  
&5.6 SWITCH : pas PD à côté du PG - ROCK STEP G avant , revenir sur D arrière  
7&8 1/4 de tour G . . . SHUFFLE G latéral : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G - 12 : 00 -

## CROSS, ¼ , COASTER STEP, WALK, ½, SHUFFLE ½

1.2 JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG - 1/4 de tour D . . . pas PG arrière - 3 : 00 -  
3&4 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant  
5.6 pas PG avant - 1/2 tour G . . . pas PD arrière - 9 : 00 -  
7&8 1/2 tour G . . . SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant - 3 : 00 -

Option 6.7&8 pas PD avant - SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant - 3 : 00 -

**TAGS : à la fin du 5ème mur - 3 : 00 - , et du 8ème mur - 12 : 00 - , ajouter les 8 temps suivants**

## ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP, ROCK, RECOVER, LEFT COASTER STEP

1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière  
3&4 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant  
5.6 ROCK STEP G avant , revenir sur D arrière  
7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

FIN : danser le 12ème mur, - 9 : 00 - , ensuite STOMP PD avant - 12 : 00 -

Merci à Margaret Hains pour la suggestion de la musique  
Cettte danse a été chorégraphieée pour Karin Müntener , 1er événement en Suisse

Last Update - 5 Dec. 2022 - R1

---