

This Is The Life

Choreographie: Gudrun Schneider

Beschreibung: Phrased, 4 wall, intermediate line dance

Musik: **This Is The Life** von Amy MacDonald

Sequenz: AA, B, AA, BB, AA, Ending

Part/Teil A

Rock side-cross r + l, shuffle forward, Mambo forward

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts, LF heben – wieder belasten, RF kreuzt über LF
- 3&4 Schritt nach links mit links, RF heben – wieder belasten LF kreuzt über RF
- 5&6 Schritt nach vorn mit rechts - LF zum RF, Schritt nach vorn mit rechts
- 7&8 Schritt nach vorn mit links, RF heben – wieder belasten, Schritt zurück mit links

Back 2, coaster step, shuffle forward, step, pivot ¼ l

- 1-2 2 Schritte zurück (r - l)
- 3&4 Schritt zurück mit rechts - LF zum RF, Schritt vor mit rechts
- 5&6 Schritt vor mit links - RF zum LF, Schritt vor mit links
- 7-8 Schritt vor mit rechts - ¼ Drehung links, Gewicht am Ende links

Shuffle across, point-touch-point, behind-side-cross, ¼ turn l, ¼ turn l

- 1&2 RF über linken kreuzen – LF an RF heranziehen - RF über linken kreuzen
- 3&4 L Fußspitze links auftippen - L Fußspitze neben RF und wieder links auftippen
- 5&6 LF hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts - LF über rechten kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung links, Schritt zurück mit RF - ¼ Drehung links, Schritt nach vorn mit links

Shuffle forward, step-pivot ½ r-step, Monterey ½ turn r

- 1&2 Schritt vor mit rechts - LF an RF heransetzen - Schritt nach vorn mit rechts
- 3&4 Schritt vor mit links - ½ Drehung rechts, Gewicht auf RF, Schritt vor mit links
- 5-6 R Fußspitze rechts auftippen - ½ Drehung rechts - RF an linken heransetzen
- 7-8 L Fußspitze links auftippen - LF an rechten heransetzen

Part/Teil B

Shuffle forward, step-pivot ½ l-step, shuffle forward turning full r, Mambo forward

- 1&2 Schritt vor mit links - RF zum LF, Schritt vor mit links
- 3&4 Schritt vor mit rechts - ½ Drehung links, Gewicht auf LF, Schritt vor mit rechts
- 5&6 Cha Cha nach vorn, dabei 1/1 Drehung rechts
- 7&8 Schritt vor mit rechts - Gewicht zurück auf LF – RF zum LF

Slide back 2, coaster step, cross, unwind ¾ l, point, touch

- 1-2 2 gleitende Schritte zurück
- 3&4 Schritt zurück mit links - RF zum LF, Schritt vor mit LF
- 5-6 RF über linken kreuzen - ¾ Drehung links beiden Ballen, Gewicht auf LF
- 7-8 R Fußspitze rechts auftippen - R Fußspitze neben LF auftippen

Ending/Ende

Shuffle forward, step-pivot ½ l-step, shuffle forward turning full r, Mambo forward

- 1&2 Schritt vor mit links - RF zum LF, Schritt vor mit links
- 3&4 Schritt vor mit rechts - ½ Drehung links, Gewicht auf LF, Schritt vor mit rechts
- 5&6 Cha Cha nach vorn, dabei 1/1 Drehung rechts
- 7&8 Schritt vor mit rechts - Gewicht zurück auf LF – RF zum LF

Slide back 2, coaster step, cross, unwind ¾ l, step, pivot ½ l, back

- 1-2 2 gleitende Schritte zurück
- 3&4 Schritt zurück mit links - RF zum LF, Schritt vor mit LF
- 5-6 RF über linken kreuzen - ¾ Drehung links beiden Ballen, Gewicht auf LF
- 7-8 Schritt vor mit rechts - ½ Drehung links, Gewicht bleibt rechts
- 9 Schritt zurück mit links