

This Is The Life



48 Count, phrased

4 wall

Intermediate

06/2014

Choreographie :

Gudrun Schneider

08/2008

Musik :

This Is The Life

Amy McDonald

Sequenz :

AA, B, AA, BB, AA, B(Ende)

Teil A

1 Side Rock, Cross, Side Rock, Cross, Shuffle, Mambo Step

- 1 + 2 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF, RF vor dem LF kreuzen
- 3 + 4 LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF, LF vor dem RF kreuzen
- 5 + 6 RF Schritt vorwärts, LF zum RF heransetzen, RF Schritt vorwärts
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF, LF Schritt zurück

2 Back, Back, Coaster Step, Shuffle, Step ¼ Turn

- 1, 2 RF Schritt zurück, LF Schritt zurück
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF kleiner Schritt vorwärts
- 5 + 6 LF Schritt vorwärts, RF zum LF heransetzen, LF Schritt vorwärts
- 7, 8 RF Schritt nach vorn, auf beiden Ballen ¼ Linksdrehung

3 Cross Shuffle, Point, Touch, Point, Behind, Side, Cross, ¼ Turn, ¼ Turn

- 1 + 2 RF weit über dem LF kreuzen, LF etwas zum RF heransetzen, RF weiter über dem LF kreuzen
- 3 + 4 Linke Fußspitze links auftippen, linke Fußspitze neben RF auftippen, wieder links auftippen
- 5 + 6 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen
- 7 RF Schritt nach hinten dabei ¼ Linksdrehung
- 8 ¼ Linksdrehung auf dem rechten Fuß und LF Schritt nach vorn

4 Shuffle, Step ½ Turn, Step, Monterey ½ Turn

- 1 + 2 RF Schritt vorwärts, LF zum RF heransetzen, RF Schritt vorwärts
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF), LF Schritt vorwärts
- 5, 6 Rechte Fußspitze rechts auftippen, ½ Rechtsdrehung auf LF & RF zum LF heransetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze links auftippen, LF an rechten heransetzen

Teil B

5 Shuffle, Step ½ Turn, Step, Full Turn, Mambo Step

- 1 + 2 LF Schritt vorwärts, RF zum LF heransetzen, LF Schritt vorwärts
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF), RF Schritt vorwärts
- 5 + 6 Cha-Cha nach vorn (LF-RF-LF) mit ganzer Drehung
- 7 + 8 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF, RF neben LF absetzen

6 Back, Back, Coaster Step, Cross, ¾ Unwind, Point, Touch

- 1, 2 LF Schritt gleitend zurück, RF Schritt gleitend zurück
- 3 + 4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF kleiner Schritt vorwärts
- 5, 6 RF vor dem LF kreuzen, ¾ Linksdrehung auf beiden Ballen (Gewicht am Ende LF)
- 7, 8 Rechte Fußspitze rechts auftippen, rechte Fußspitze neben linken Fuß auftippen

Teil B Ende

kurzes Hold bei langsamen Teil. Geänderter Part B beginnt mit dem Wort, Night"

Step ½ Turn, Back

- 7 + 8 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF), RF Schritt vorwärts

Tanz-Sequenz AA, B, AA, BB, AA, B