

This Is The Life

Phrased, 4 wall, intermediate level

Choreographie: Gudrun Schneider

Musik: This Is The Life – Amy MacDonald

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

Part/Teil A

BEHIND-SIDE-FRONT, SIDE ROCK R + L

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts, Gewicht zurück auf den LF und RF vor linken kreuzen
- 3&4 Schritt nach links mit links, Gewicht zurück auf den RF und LF vor rechten kreuzen
- 5&6 Schritt nach vor mit rechts, LF neben rechten absetzen, Schritt nach vor mit rechts
- 7&8 Schritt nach vor mit links, Gewicht zurück auf den RF und Schritt zurück mit links

BACK 2, COASTER STEP, SHUFFLE FORWARD, STEP, PIVOT ¼ L

- 1-2 1-22 Schritte nach hinten (r - l)
- 3&4 Schritt zurück mit rechts, LF an rechten heransetzen und Schritt nach vor mit rechts
- 5&6 Schritt nach vor mit links, RF neben linken absetzen, Schritt nach vor mit links
- 7-8 Schritt nach vor mit rechts - ¼ Drehung nach links, Gewicht am Ende links (9:00)

CROSSING SHUFFLE, POINT-TOUCH-POINT, BEHIND-SIDE-CROSS, ¼ TURN L, ¼ TURN L

- 1&2 RF vor linken kreuzen, LF an rechten heranziehen und RF vor linken kreuzen
- 3&4 Linke Fußspitze links auftippen, Linke Fußspitze neben RF und wieder links auftippen
- 5&6 LF hinter rechten kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts und LF vor rechten kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung nach links und Schritt zurück mit rechts - ¼ Drehung nach links und Schritt nach vor mit links (3:00)

SHUFFLE FORWARD, STEP-PIVOT ½ R-STEP, MONTEREY TURN

- 1&2 Schritt nach vor mit rechts, LF neben rechten absetzen, Schritt nach vor mit rechts
- 3&4 Schritt nach vor mit links, ½ Drehung nach rechts, Gewicht am Ende rechts und Schritt nach vor mit links (9:00)
- 5-6 Rechte Fußspitze rechts auftippen - ½ Drehung nach rechts und RF an linken heransetzen (3:00)
- 7-8 Linke Fußspitze links auftippen - LF an rechten heransetzen

Part/Teil B

SHUFFLE FWD, STEP-PIVOT ½ L-STEP, SHUFFLE FWD TURNING FULL R, MAMBO FWD

- 1&2 Schritt nach vor mit links, RF neben linken absetzen, Schritt nach vor mit links
- 3&4 Schritt nach vor mit rechts, ½ Drehung nach links, Gewicht am Ende links und Schritt nach vor mit rechts (12:00)
- 5&6 ½ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit links, ½ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts, Schritt nach vor mit links
- 7&8 Schritt nach vor mit rechts, Gewicht zurück auf den LF und RF an linken heransetzen

SLIDE BACK 2, COASTER STEP, CROSS, UNWIND ¾ L, POINT, TOUCH

- 1-2 2 große Schritte zurück (l- r)
- 3&4 Schritt zurück mit links, RF an linken heransetzen und Schritt nach vor mit links
- 5-6 RF vor linken kreuzen - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3:00)
- 7-8 Rechte Fußspitze rechts auftippen - Rechte Fußspitze neben LF auftippen

Ending (Kurz halten beim langsamen Teil, geänderter Teil B beginnt mit dem Wort "Night")

SHUFFLE FWD, STEP-PIVOT $\frac{1}{2}$ L-STEP, SHUFFLE FWD TURNING FULL R, MAMBO FWD

- 1&2 Schritt nach vor mit links, RF neben linken absetzen, Schritt nach vor mit links
 3&4 Schritt nach vor mit rechts, $\frac{1}{2}$ Drehung nach links, Gewicht am Ende links und Schritt nach vor mit rechts (12:00)
 5&6 $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit links, $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts, Schritt nach vor mit links
 7&8 Schritt nach vor mit rechts, Gewicht zurück auf den LF und RF an linken heransetzen

SLIDE BACK 2, COASTER STEP, CROSS, UNWIND $\frac{3}{4}$ L, STEP, PIVOT $\frac{1}{2}$ L, BACK

- 1-2 2 große Schritte zurück (l- r)
 3&4 Schritt zurück mit links, RF an linken heransetzen und Schritt nach vor mit links
 5-6 RF vor linken kreuzen - $\frac{3}{4}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6:00)
 7-8 Schritt nach vor mit links - $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts, Gewicht am Ende rechts (12:00)
 9 Schritt zurück mit links

www.phoenix-dancers.at

info@phoenix-dancers.at