

This Is The Life

Phrased / 4-wall / Intermediate

Choreographie:

Gudrun Schneider

Musik:

This Is The Life

Amy McDonald

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

Part/Teil A

Side rock-cross r + l, shuffle forward, mambo forward

- 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 Cha Cha nach vorn (r - l - r)
7&8 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF, LF Schritt zurück

Walk back 2, coaster step, shuffle forward, step, ¼ turn l

- 1-2 Schritt zurück mit rechts, Schritt zurück mit links
3&4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF kleiner Schritt vorwärts
5&6 Cha Cha nach vorn (l - r - l)
7-8 Schritt mit rechts nach vorn und ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen (9 Uhr)

Cross shuffle, point -touch-point l, behind-side-cross, ½ turn l

- 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 rechten Fuß - wieder links auftippen
5&6 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen
7 Schritt mit rechts nach hinten dabei ¼ Drehung links herum- (6 Uhr)
8 ¼ Drehung links herum auf dem rechten Fuß und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

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

- 1&2 Cha-Cha nach vorn (r-l-r)
3&4 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF), LF Schritt vorwärts (9 Uhr)
5-6 Rechte Fußspitze rechts auftippen und ½ Rechtsdrehung auf LF & RF zum LF heransetzen (3 Uhr)
7-8 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen

Part/Teil B

Shuffle forward,, Pivot ½, Step, full turn r, Mambo step

- 1&2 Cha-Cha nach vorn (l - r - l) - (6 Uhr)
3&4 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF), RF Schritt vorwärts (12 Uhr)
5&6 Cha Cha nach vorn (l - r - l) mit ganzer Drehung (12 Uhr)
7&8 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF, RF neben LF absetzen

Slide back 2, coaster Step, cross, ¾ umwind l, point, touch

- 1-2 2 gleitende Schritte zurück (l- r)
3&4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF kleiner Schritt vorwärts
5-6 RF vor dem LF kreuzen - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links -(3 Uhr)
7-8 Rechte Fußspitze rechts auftippen - rechte Fußspitze neben linken Fuß heransetzen

Ending: kurzes Hold bei langsamen Teil

Geänderter Part B beginnt mit dem Wort „ Night“

Shuffle forward,, Pivot ½, Step, full turn r, Mambo step

slide, slide, coaster Step, cross, ¾ umwind l, step forward r, Pivot l, step back l