



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

Side rock-cross r + l, Tripple Step forward, Mambo forward

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß über linken kreuzen
- 3&4 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß über rechten kreuzen
- 5&6 Tripple Step nach vorn (r - l - r)
- 7&8 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach hinten mit links

Back 2, coaster step, Tripple Step forward, step, pivot ¼ l

- 1-2 2 Schritte nach hinten (r - l)
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 5&6 Tripple Step nach vorn (l - r - l)
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)

Crossing Tripple Step, point-touch-point, behind-side-cross, ¼ turn l, ¼ turn l

- 1&2 Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Linken Fuß etwas an rechten herangleiten lassen und rechten Fuß weit über linken kreuzen
- 3&4 Linke Fußspitze links auftippen - Linke Fußspitze neben rechtem Fuß und wieder links auftippen
- 5&6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

Tripple Step forward, step-turn ½ r-step, Monterey turn

- 1&2 Tripple Step nach vorn (r - l - r)
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts, und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
- 5-6 Rechte Fußspitze rechts auftippen - ½ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen (3 Uhr)
- 7-8 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen

Part/Teil B

Tripple Step forward, step-turn ½ l-step, Tripple Step forward turning full r, Mambo forward

- 1&2 Tripple Step nach vorn (l - r - l)
- 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links, und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
- 5&6 Tripple Step nach vorn, dabei eine ganze Umdrehung rechts herum ausführen (l - r - l)
- 7&8 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen

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

- 1-2 2 gleitende Schritte nach hinten (l - r)
- 3&4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
- 7-8 Rechte Fußspitze rechts auftippen - Rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen

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

SIEHE RÜCKSEITE

Tripple Step forward, step-turn $\frac{1}{2}$ l-step, Tripple Step forward turning full r, Mambo forward

- 1&2 Tripple Step nach vorn (l - r - l)
- 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - $\frac{1}{2}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links, und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 5&6 Tripple Step nach vorn, dabei eine ganze Umdrehung rechts herum ausführen (l - r - l)
- 7&8 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen

Slide back 2, coaster step, cross, unwind $\frac{3}{4}$ l, step, turn $\frac{1}{2}$ l, back

- 1-2 2 gleitende Schritte nach hinten (l- r)
- 3&4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - $\frac{3}{4}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- 9 Schritt nach hinten mit links