

This Is The LifePhrased / 4-wall /
Intermediate**Choreographie:**

Gudrun Schneider

08/2008

Musik:

This Is The Life

Amy McDonald

Video**Video****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 auf tippen - linke Fußspitze neben rechten Fuß - wieder links auf tippen
 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 auf tippen und ½ Rechtsdrehung auf LF & RF zum LF heransetzen (3 Uhr)
 7-8 Linke Fußspitze links auf tippen - 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 auf tippen - 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****Dank an Gudrun für die Überlassung der Tanzbeschreibung.**

www.bald-eagle.de

17.09.2008