



**This Is The Life**

Phrased / 4-wall /  
Intermediate

**Choreographie:**

Gudrun Schneider

08/2008

**Musik:**

This Is The Life

Amy McDonald

**Video**

**Video**

**Sequenz: AA, B, AA, BB ,AA, B mit Ending**

**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 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 Rechtsdrehg. auf den Fußballen (Gewicht RF), LF Schritt vorw. (9 Uhr)
- 5-6 Re. Fußspitze re. auftippen und ½ Rechtsdrehung auf LF & RF zum LF heransetzen (3 Uhr)
- 7-8 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen

**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 Linksdrehg. auf den Fußballen (Gewicht LF), RF Schritt vorw. (12 Uhr)
- 5&6 Cha Cha nach vorn (l - r - l) mit ganzer Drehung rechtsherum ( 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 li.herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende li. -(3 Uhr)
- 7-8 Rechte Fußspitze rechts auftippen - rechte Fußspitze neben linken Fuß heransetzen

**Teil B mit Ending:** (kurzes Hold bei langsamen Teil, geänderter Part B beginnt mit dem Wort,, Night“)

1-8 & 1-6 wie Teil B, dann **step forward r, Pivot l, step back l**

- 7-8 RF Schritt vorwärts, dann halbe Drehung linksherum
- 1 Schritt zurück mit links