

THIS IS THE LIFE



Chorégraphe : Kaie SEGER - ESTONIE / Novembre 2008

LINE Dance : 64 temps - 4 murs

Niveau : intermédiaire

Musique : **This is the life - Amy MacDONALD - BPM 190/2Step**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 3 / 2010

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 8 + 32 temps

GRAPEVINE RIGHT, ¼ TURN WITH BRUSH, GRAPEVINE LEFT WITH BRUSH

- 1.2.3 *VINE à D* : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D
4 BRUSH BALL PG sur diagonale avant G ^ , avec 1/4 de tour D - 3 : 00 -
5.6.7 *VINE à G* : pas PG côté G - CROSS PD derrière PG - pas PG côté G
8 BRUSH BALL PD avant

ROCKING CHAIR, ½ TURN LEFT, ROCK BACK LEFT

- 1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière | **ROCKIN**
3.4 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant | **CHAIR**
5.6 pas PD avant - **HOLD - 9 : 00 -**
7 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PD*)
8.1 ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant

RECOVER RIGHT, BRUSH-STEP-LOCK-STEP LEFT DIAGONALLY FORWARD, BRUSH-STEP-LOCK-STEP RIGHT

- 2 BRUSH BALL PG sur diagonale avant G ^ - 7 : 30 - pas PG sur diagonale avant G ^ - 7 : 30 -
3.4.5 pas PG sur diagonale avant G ^ - 7 : 30 - LOCK PD derrière PG - pas PG sur diagonale avant G ^ - 7 : 30 -
6 BRUSH BALL PD sur diagonale avant D ↗
7.8.1 pas PD sur diagonale avant D ↗ - 10 : 30 - LOCK PG derrière PD - pas PD sur diagonale avant D ↗ - 10 : 30 -

DIAGONALLY FORWARD, MODIFIED JAZZ-BOX

- 2 BRUSH BALL PG avant
3.4 *CROSS TOE STRUT côté D* : CROSS pointe PG par-dessus PD - *DROP* : abaisser talon G au sol
5.6 *TOE STRUT D arrière* : TOUCH pointe PD arrière - *DROP* : abaisser talon D au sol
7.8 pas PG côté G - pas PD à côté du PG - 9 : 00 -

suite page 2

page 2....

STEP LEFT SIDE WITH LEFT SWAY, RIGHT SWAY,

ROCK LEFT BEHIND RIGHT, RECOVER, LONG STEP TO LEFT, SLIDE RIGHT TOWARDS LEFT,

- 1.2 pas PG côté G.... SWAY à G ←
- 3.4 revenir PD côté D.... SWAY à D →
- 5.6 ROCK STEP G arrière, revenir sur PD avant
- 7.8 grand pas PG côté G - SLIDE PD à côté du PG

ROCK RIGHT BEHIND LEFT, RECOVER, STEP RIGHT FORWARD WITH ¼ TURN RIGHT,

STEP LEFT FORWARD, ½ TURN RIGHT

- 1.2 ROCK STEP D arrière, revenir sur PG avant
- 3.4 **1/4 de tour D**.... pas PD avant - **HOLD** - 12 : 00 -
- 5.6 pas PG avant - **HOLD**
- 7.8 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PG*) - **HOLD** - 6 : 00 -

RIGHT COASTER STEP BACK, LEFT STEP-LOCK-STEP

- 1 à 4 **SLOW COASTER STEP D** : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant - **HOLD**
- 5.6.7 **STEP-LOCK-STEP G avant** : pas PG avant - LOCK PD derrière PG (*PD à G du PG*) - pas PG avant
- 8 **HOLD**

STEP RIGHT FORWARD, ½ TURN LEFT, STEP RIGHT FORWARD, STEP LEFT FORWARD, ¾ TURN RIGHT

- 1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)
- 3.4 pas PD avant - **HOLD** - 12 : 00 -
- 5.6 pas PG avant - **HOLD**
- 7.8 3/4 de tour PIVOT vers D (*appui PG*) - **HOLD** - 9 : 00 -

Reprenez la DANSE au début

***** (fin du 7^{ème} mur, la musique ralentit, danser très très lentement les 4 derniers temps, et reprenez la danse)**

TAG : 32 temps , à la fin du 2^{ème} mur u début - 6 : 00 -

ROCKING CHAIR, TOUCH BACK, ½ UNWIND TURN RIGHT

- 1.2 ROCK STEP D arrière, revenir sur PG avant | **ROCKIN**
- 3.4 ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière | **CHAIR**
- 5 à 8 TOUCH pointe PD arrière - **UNWIND**.... 1/2 tour D (*appui PD*) - 12 : 00 -

STEP-LOCK-STEP, STEP FORWARD, ½ TURN LEFT, STEP FORWARD

- 1.2.3 **STEP-LOCK-STEP G avant** : pas PG avant - LOCK PD derrière PG (*PD à G du PG*) - pas PG avant
- 4 **HOLD**
- 5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)
- 7.8 pas PD avant - **HOLD** - 6 : 00 -

ROCKING CHAIR, WALK, WALK,

- 1.2 ROCK STEP G avant, revenir sur PD arrière | **ROCKIN**
- 3.4 ROCK STEP G arrière, revenir sur PD avant | **CHAIR**
- 5.6 pas PG avant - **HOLD**
- 7.8 pas PD avant - **HOLD**

MODIFIED JAZZ-BOX

- 1.2 **CROSS TOE STRUT côté D** : CROSS pointe PG par-dessus PD - **DROP** : abaisser talon G au sol
- 3.4 **TOE STRUT D arrière** : TOUCH pointe PD arrière - **DROP** : abaisser talon D au sol
- 5 à 8 pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G - **HOLD**

This Is The Life

Choreographed by **Kaie SEGER** – Estonie, November 2008

Description : 64 count, 4 wall, intermediate line dance (two-step)

Music : **“This Is The Life“ by Amy MacDONALD**

GRAPEVINE RIGHT, ¼ TURN WITH BRUSH, GRAPEVINE LEFT WITH BRUSH

- 1-4 step R to right side, step L behind R, step R to right side, brush L slightly forward with ¼ turn right (3:00)
5-8 step L to left side, step R behind L, step L to left side, brush (or scuff) R forward

ROCKING CHAIR, ½ TURN LEFT, ROCK BACK LEFT

- 1-4 rock R forward, recover, rock R back, recover
5-8 step R forward - ½ turn left (weight on R) (9:00) - rock L back

RECOVER RIGHT, BRUSH-STEP-LOCK-STEP LEFT DIAGONALLY FORWARD, BRUSH-STEP-LOCK-STEP RIGHT

- 1-2 recover (weight on R) - brush L slightly forward,
3-5 step L diagonally forward (7:30), lock R behind L, step L diagonally forward (7:30)
6 brush R slightly forward,
7-8-1 step R diagonally forward (10:30), lock L behind R, step R diagonally forward (10:30)

DIAGONALLY FORWARD, MODIFIED JAZZ-BOX

- 2 brush L slightly forward
3-4 touch L toe across R, drop L heel down (with weight)
5-6 touch R toe back, drop R heel down (with weight)
7-8 step L to left side, step R next to L (9:00)

STEP LEFT SIDE WITH LEFT SWAY, RIGHT SWAY, ROCK LEFT BEHIND RIGHT, RECOVER, LONG STEP TO LEFT, SLIDE RIGHT TOWARDS LEFT,

- 1-2 step L to left side with sway to left,
3-4 recover weight to R with sway to right
5-6 rock L behind R, recover weight onto R
7-8 L long step to left side, slide R towards L

ROCK RIGHT BEHIND LEFT, RECOVER, STEP RIGHT FORWARD WITH ¼ TURN RIGHT, STEP LEFT FORWARD, ½ TURN RIGHT

- 1-2 rock R behind L, recover weight onto L
- 3-4 step R forward with ¼ turn right, hold (12:00)
- 5-8 step L forward, hold, ½ turn right (weight on L), hold (6:00)

RIGHT COASTER STEP BACK, LEFT STEP-LOCK-STEP

- 1-4 step R back, step L next to R, step R forward, hold
- 5-8 step L forward, lock R behind L, step L forward, hold

STEP RIGHT FORWARD, ½ TURN LEFT, STEP RIGHT FORWARD, STEP LEFT FORWARD, ¾ TURN RIGHT

- 1-4 step R forward, turn ½ left with weight on L, step R forward, hold (12:00)
- 5-6 step L forward, hold
- 7-8 turn ¾ right keeping weight on L, hold (9:00)

START AGAIN !

TAG : 32 COUNT TAG AT THE END OF WALL 2 (FACING THE BACK WALL).

ROCKING CHAIR, TOUCH BACK, ½ UNWIND TURN RIGHT

- 1-4 rock R back, recover, rock R forward, recover
- 5-8 touch R back, ½ unwind turn right (weight on R) (12:00)

STEP-LOCK-STEP, STEP FORWARD, ½ TURN LEFT, STEP FORWARD

- 1-4 step L forward, lock R behind L, step L forward, hold
- 5-8 step R forward, turn ½ left with weight on L, step R forward, hold (6:00)

ROCKING CHAIR, WALK, WALK,

- 1-4 rock L forward, recover, rock L back, recover
- 5-8 step L forward, hold, step R forward, hold

MODIFIED JAZZ-BOX

- 1-4 touch L toe across R, drop L heel down (with weight), touch R toe back, drop R heel down (with weight)
- 5-8 step L to left side, step R next to L, step L to left side

<http://estonianlinedance.com/index.php?leht=13>