

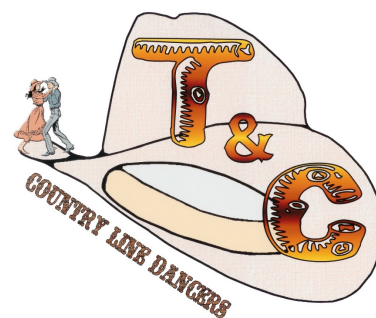
Cette chorégraphie vous  
est offerte par :

# This is the life

Chorégraphe : Nils VOIRY  
du club T and C Country (Essonne, France)

Musique : This is the life de Amy Mc Donald  
(album : this is the life 2009)

Description : 32 comptes, 4 murs,  
Niveau : débutant / intermédiaire



## HEEL FORWARD, HOOK, COASTER STEP

- 1 & 2 Talon D devant, crochet du PD devant genoux G, reposer Talon D devant
- 3 & 4 **Coaster step** : PD derrière, PG a cote PD, pas PD devant
- 5 & 6 Talon G devant, crochet du PG devant genoux D, reposer Talon G devant
- 7 & 8 **Coaster step** : PG derrière, PD a cote PG, pas PG devant

## MAMBO RIGHT SIDE, MAMBO LEFT SIDE, CROSS, STEP, TURN, HEEL SWITCHES

- 1 & 2 **Mambo step latéral D** : PD a droite, remettre PDC sur PG, Poser PD croisé devant PG
- 3 & 4 **Mambo step latéral G** : PG a gauche, remettre PDC sur PD, Poser PG croisé devant PD
- 5 & 6 Pas PD devant, ½ tour vers la G (appui PG)
- 7 & 8 & **Switches** : Talon D devant, ramener, talon G devant, ramener

## SIDE-CROSS-SIDE-KICK TWICE, SAILOR STEP ¼ TURN, TRIPLE STEP FULL TURN

- 1 & 2 & Pas PD a D, PG croisé devant PD, pas PD a D, Coup de pied PG en diagonale G
- 3 & 4 & Pas PG a G, PD croisé devant PG, pas PG a G, Coup de pied PD en diagonale D
- 5 & 6 **Sailor step D ¼ tour D** : croiser PD derrière PG, ¼ tour a G en posant PG à G, PD a coté du PG
- 7 & 8 Triple Step G D G avec tour complet vers la D

## HITCH, BACK COASTER STEP, SCUFF, CROSS

- 1 & 2 Lever le genou D, pas PD derrière, Lever le genou G, pas PG derrière
- 3 & 4 Lever le genou D, pas PD derrière, Lever le genou G, pas PG derrière
- 5 & 6 **Coaster step** : PD derrière, PG a cote PD, pas PD devant
- 7 - 8 **Scuff G** : frotter talon PG vers l'avant, poser PG croisé devant PD

**REPEAT**

Site Internet : <http://tandc-country.com/>