



# This is the life

intermediate

100 bpm

3:08

Music: Amy MacDonald, Album: This is the life  
 Choreo: Sandra Pohlmann, (sandra.pohlmann@googlemail.com)

Sequence: **A B C A B C\* B\* Ending**  
 Wait 20 beats

## Part A:

2 Drag Step DS DR S(xif)  
 L L R

Triple DS DS DS RS  
 L R L RL

Ida Red DT(b) H BR UP/H DS(xif) BA/H SL/UP DS RS DS KK UP/H  
 R L R R L R L R L R R LR L R R L  
 & 1 & 2 &3 & 4 &5 &6 &7 & 8

**Repeat all above (opposite footwork)**

## Part B:

Slipping Vine DS SL S(xib) DS DS(xif) DS SL S(xib) DS RS  
 L L R L R L L R L RL  
 &1 & 2 &3 &4 &5 & 6 &7 &8

2 Break it DT S(xif)/BRK BA/H UP/SL  
 R R L L R R L  
 & 1 & 2

Triple DS DS DS RS **turn 1/2 R**  
 R L R LR

**Repeat all above as written**

## Part C:

Fancy Run DS DS(xif) BA(ots) BA(xib) BA(ots) S \*\*\*\*\*  
 L R L R L R R \* \*  
 \* Part C\* \*

Drag & Split DS DR S(xif) DS BA/H UP/SL \*  
 L L R L R L L R \* Karate instead of \*  
 &1 & 2 &3 & 4 \* 2 Basic Kicks \*  
 \* \*

2 Basic DS RS \* Repeat all \*  
**L&R** L RL \* \*

2 Basic Kick DS KK UP/H \*\*\*\*\*  
**L&R** L R R L

## Part B\*:

Like Part B, but turn Triple just 1/4 R, repeat it 2 times  
 Add 1 Slipping Vine and 2 Break it, and instead of Triple dance just 1 Double Step  
 with the right foot and turn 1/4 right (to face front). Wait about 7 beats.

## Ending:

2 Drag Step DS DR S(xif)  
 L L R

Triple DS DS DS RS  
 L R L RL

Ida Red DT(b) H BR UP/H DS(xif) BA/H SL/UP DS RS DS KK UP/H  
 R L R R L R L R L R R LR L R R L  
 & 1 & 2 &3 & 4 &5 &6 &7 & 8

Double Step DS(xif)  
 R  
 &1