



# LIFE HITS HARD

(14.04.2026)



Chorégraphes : Véronique Dailly (fr) & Marianne Langagne (fr)  
Description : Danse en ligne, 36 comptes, 4 murs, 1 restart (6<sup>ème</sup> mur), 1 Final  
Niveau : Novice Facile  
Musique : Life Hits Hard When The Papers Came Down – CowboyRich (124 Bpm)  
Intro : 16 comptes à compter des premiers accords ou 8 comptes à partir de la batterie

*Spécialement écrite pour les 20 ans des Two B Country Dancers de Boulogne/mer (62) et enseignée le 25 avril 2026*

## S1 WALK ( R- L), SHUFFLE FWD, ROCK STEP FWD, BACK ( L- R)

1 – 2 Avance PD, Avance PG  
3 & 4 PD devant, PG près du PG, PD devant  
5 – 6 PG devant, Revenir en appui PD  
7 – 8 Recule PG, Recule PD.

## S2 BACK ROCK, SHUFFLE FWD, STEP ¼ TURN L., STEP ¼ TURN L.

1 – 2 PG derrière, revenir en appui PD, ,  
3 – 4 PG devant ; PD près du PG, PG devant  
5 – 6 PD devant, ¼ tour à G (9 :00)  
7 – 8 PD devant, ¼ tour à G (6 :00)

## S3 STEP, L POINT ( TO L- FWD- TO L) , STEP , TOUCH, KICK BALL CROSS

1 Avance PD  
2 - 3 – 4 Touche Pointe G à G , Pointe Devant, Pointe à G  
5 – 6 Avance PG, Touche PD à côté PG  
7 & 8 Kick PD, Pose Ball D près PG, Croise PG devant PD

## S4 SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE , ¼ TURN R SIDE , SHUFFLE FWD

1 – 2 PD à D, Revenir en appui PG  
3 & 4 Croise PD devant PG, PG à G, Croise PD devant PG  
5 – 6 PG à G, ¼ de Tour à D - PD à D (Appui D) 9:00  
7 & 8 PG devant, PD près PG, PG devant

- Ici Restart au 6<sup>ème</sup> Mur – Face à 6h

## S5 ROCKING CHAIR

1 – 2 PD devant , Revenir en appui PG,  
3 – 4 PD derrière, Revenir en appui PG

### Final :

La danse se termine au « Kick Ball Cross » à 9h. Continuer avec ¼ de Tour à D- PD devant

*Dancez et Amusez-vous !!!!*

### Contacts :

Véronique Dailly : [daillyveronique@yahoo.fr](mailto:daillyveronique@yahoo.fr) YT <https://youtube.com/@veroniquedailly6005>

Marianne Langagne: [eujeny\\_62@yahoo.fr](mailto:eujeny_62@yahoo.fr) Site Internet : [www.mariannelangagne.fr](http://www.mariannelangagne.fr)