

**Life Hits Hard** (April 2026)

Choreografie : Véronique DAILLY  
& Marianne Langagne

Soort dans : 4 muurs lijndans

Niveau : Easy Improver

Tellen : 36

Intro : 16 tellen (8 tellen vanaf de drums)

Vertaling : [All Country](#)

Muziek : Life Hits Hard When The Papers Came Down

Artiest : CowboyRich Music

Tempo : 124 BPM

[Dansvideo](#)

**S1: WALK ( R – L ) , SHUFFLE FWD,  
ROCK STEP , BACK ( L - R ).**

- 1 RV stap voor
- 2 LV stap voor
- 3 RV stap voor
- & LV stap naast RV
- 4 RV stap voor
- 5 LV rock voor
- 6 RV gewicht terug
- 7 LV stap achter
- 8 RV stap achter

**S2: BACK ROCK, SHUFFLE FWD,  
STEP ¼ TURN L, STEP ¼ TURN L.**

- 1 LV rock achter
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap voor
- & RV stap naast LV
- 4 LV stap voor
- 5 RV stap voor
- 6 RV+LV 1/4 pivot turn linksom (9)
- 7 RV stap voor
- 8 RV+LV 1/4 pivot turn linksom (6)

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

- 1 RV stap voor
- 2 LV tik teen voor
- 3 LV tik teen opzij
- 4 LV tik teen voor
- 5 LV stap voor
- 6 RV tik teen naast LV
- 7 RV kick voor
- & RV stap naast LV
- 8 LV stap gekruist voor RV

**S4: SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE,  
SIDE , ¼ TURN R SIDE , SHUFFLE FWD**

- 1 RV rock opzij
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV stap gekruist voor LV
- & LV stap opzij
- 4 RV stap gekruist voor LV
- 5 LV 1/4 draai rechtsom, stapje opzij (9)
- 6 RV stapje opzij
- 7 LV stap voor
- & RV stap naast LV
- 8 LV stap voor\*

**\*Restartpunt 6e muur (6)**

**S5: ROCKING CHAIR**

- 1 RV rock voor
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV rock achter
- 4 LV gewicht terug

**Begin opnieuw**

**Einde dans.**

Doe in de laatste muur na de Kick Ball Cross (9):

**RV 1/4 draai rechtsom, stap voor**