

The Beast

Choreographie: Rob Fowler (2012)

Beschreibung: 64 Count, 4 Wall, Advanced Line Dance, Smooth: West Coast Swing (WCS)

Musik: **Something In The Water** von Cheap Seats, BPM: 111

Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

1) 1-8& Street Wise Running Man Steps

- 1 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (rechter Fuss schräg/diagonal rechts vorne)
 & (Gesprungen) Rechten Fuss an linken heranziehen/heransetzen und linkes Knie anheben
 2 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (linker Fuss schräg/diagonal links vorne)
 & (Gesprungen) Linken Fuss an rechten heranziehen/heransetzen und rechtes Knie anheben
 3 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
 &4 (Gesprungen) Wieder zusammen springen - Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
 & (Gesprungen) Rechten Fuss an linken heranziehen/heransetzen und linkes Knie anheben
 5 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (linker Fuss schräg/diagonal links vorne)
 & (Gesprungen) Linken Fuss an rechten heranziehen/heransetzen und rechtes Knie anheben
 6 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (rechter Fuss schräg/diagonal rechts vorne)
 7 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
 &8 (Gesprungen) Wieder zusammen springen - Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
 & (Gesprungen) Wieder zusammen springen (Gewicht auf dem linken Fuss)

2) 9-16 Kick Forward r-Ball r-Change l, Kick Forward r, Touch Back r, Pivot ½ Turn right, Body Roll Forward/Up, Touch l

- 1&2 Rechten Fuss nach vorne kicken - Rechten Fuss an linken heransetzen und Gewicht auf den linken Fuss verlagern
 3-4-5 Rechten Fuss nach vorne kicken - Rechte Fussspitze hinten auf tippen - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen (6 Uhr)
 6-7 Mit den Hüften eine Rollbewegung aufwärts machen, dabei das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern
 8 Linken Fuss neben rechtem auf tippen

3) 17-24 Side l, Behind r, ¼ Turn left/Step Forward l, Jump Forward Twice, Kick Forward r-Ball r-Change l, Hip Bump Forward, Jump Back Twice

- 1-2 Linker Fuss Schritt seitwärts nach links - Rechten Fuss hinter linken kreuzen
 3 ¼ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne (9 Uhr)
 &4 (Gesprungen) Mit beiden Beinen 2 kleine Sprünge nach vorne
 5&6 Rechten Fuss nach vorne kicken - Rechten Fuss an linken heransetzen und linker Fuss Schritt auf der Stelle
 7&8 Hüften nach vorne schwingen - (Gesprungen) Mit beiden Beinen 2 kleine Sprünge nach hinten

4) 25-32 Snake Rolls left + right, Step Back l-Step Forward r, Look to left, Heel Bounces ¼ Turning left

- 1-2 Gewicht links, Körper schlangenartig nach links rollen
 3-4 Gewicht rechts, Körper schlangenartig nach rechts rollen
 &5 Linker Fuss kleinen Schritt nach hinten und rechter Fuss Schritt nach vorne
 6 Über die linke Schulter schauen, (Gesicht ¼ Drehung links)
 7&8 Beide Fersen 3x kurz anheben und wieder senken, dabei ¼ Drehung links herum ausführen, Gewicht am Ende links
 (Hinweis: Körper und Kopf schauen jetzt wieder in die gleiche Richtung - 6 Uhr)

5) 33-40 Hitch r-Side r-Slide Together l Twice, Cross Touch r, Sweep Back r/Behind r, Unwind ½ Turn right, Hip Bumps

- 1& Rechtes Knie anheben, etwas über linkes Bein beugen - Rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts
 2 Linken Fuss an rechten herangleiten lassen
 3& Rechtes Knie anheben, etwas über linkes Bein beugen - Rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts
 4 Linken Fuss an rechten herangleiten lassen
 5 Rechte Fussspitze vor linkem Fuss gekreuzt auf tippen
 6 Rechten Fuss im Halbkreis nach hinten schwingen und hinter linkem aufsetzen
 7 ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
 &8 Hüften nach links und nach rechts schwingen

6) 41-48 Hitch l-Side l-Slide Together r Twice, Cross Touch l, Sweep Back l/Behind l, Unwind ½ Turn left, Hip Bumps

- 1& Linkes Knie anheben, etwas über rechtes Bein beugen - Linker Fuss Schritt seitwärts nach links
 2 rechten Fuss an linken herangleiten lassen
 3& Linkes Knie anheben, etwas über rechtes Bein beugen - Linker Fuss Schritt seitwärts nach links
 4 Rechten Fuss an linken herangleiten lassen
 5 Linke Fussspitze vor rechtem Fuss gekreuzt auf tippen
 6 Linken Fuss im Halbkreis nach hinten schwingen und hinter rechtem aufsetzen
 7 ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
 &8 Hüften nach rechts und nach links schwingen

7) 49-56 Rock Step Forward right, Recover r + l, ¼ Turn left/Together r, Heels Swivels r, Traveling Pigeon Steps

- 1& Rechter Fuss Schritt nach vorne, linken Fuss etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuss
- 2& Gewicht wieder auf den rechten Fuss und Gewicht zurück auf den linken Fuss
- 3 ¼ Drehung links herum und rechten Fuss an linken heransetzen (3 Uhr)
- &4 Beide Fersen nach rechts drehen und wieder zurück drehen, Füße etwas auseinander
- 5-6 Linke Fussspitze und rechte Ferse nach links drehen - Linke Ferse und rechte Fussspitze nach links drehen
- 7& Linke Fussspitze und rechte Ferse nach links drehen - Linke Ferse und rechte Fussspitze nach links drehen sowie
- 8 Linke Fussspitze und rechte Ferse nach links drehen

8) 57-64 Jumping Jacks (Jump Out-In-Out-½ Turn left/In-Out-In-Out-Together l/Hitch r), 4x Paddle ⅛ Turns left

- 1 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
- &2 (Gesprungen) Wieder zusammen springen - Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
- & (Gesprungen) ½ Drehung links herum ausführen und wieder zusammen springen (9 Uhr)
- 3 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
- &4 (Gesprungen) Wieder zusammen springen - Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (gerade)
- & (Gesprungen) Linken Fuss an rechten heransetzen und rechtes Knie anheben
- 5 Mit dem rechten Ballen ⅛ Drehung links herum anschieben
- &6 Rechtes Knie anheben und mit dem rechten Ballen ⅛ Drehung links herum anschieben
- &7 Rechtes Knie anheben und mit dem rechten Ballen ⅛ Drehung links herum anschieben
- &8 Rechtes Knie anheben und mit dem rechten Ballen ⅛ Drehung links herum anschieben (3 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Optionen/Varianten

5) 38-40 Sweep Back/Behind r, Unwind Full Turn right

- 6 Rechten Fuss im Halbkreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen
- 7-8 Volle Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)

6) 46-48 Sweep Back/Behind l, Unwind Full Turn left

- 6 Linken Fuss im Halbkreis nach hinten schwingen und hinter rechten kreuzen
- 7-8 Volle Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)

8) 57-64 Jumping Jacks, 3x Paddle ½ Turns left, Touch r

- 1& (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen - Wieder zusammen springen
- 2& (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen - Wieder zusammen springen
- 3 (Gesprungen) ½ Drehung links herum und mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen (3 Uhr)
- & (Gesprungen) Mit beiden Füßen wieder zusammen springen
- 4& (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen - Wieder zusammen springen
- 5 ½ Drehung links herum und rechte Fussspitze seitlich rechts auftippen (9 Uhr)
- 6 ½ Drehung links herum und rechte Fussspitze seitlich rechts auftippen (3 Uhr)
- 7 ½ Drehung links herum und rechte Fussspitze seitlich rechts auftippen (9 Uhr)
- 8 Rechten Fuss neben linkem auftippen

60-64 Jump Out, Jump Together with Hitch Knee r, 4x Paddle ¾ Turns left

- 4 (Gesprungen) Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinander springen
- & (Gesprungen) Wieder zusammen springen, dabei rechtes Knie anheben
- 5 Mit dem rechten Ballen ¾ Drehung links herum anschieben
- &6 Rechtes Knie anheben und mit dem rechten Ballen ¾ Drehung links herum anschieben
- &7 Rechtes Knie anheben und mit dem rechten Ballen ¾ Drehung links herum anschieben
- &8 Rechtes Knie anheben und mit dem rechten Ballen ¾ Drehung links herum anschieben (3 Uhr)