



It's the Beast

Counts **46 / 4-wall / advanced**

Choreographie: **Rob Fowler**

Musik: **Something In The Water by Cheap Seats**

Street wise running man steps

- 1 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen (diagonal, RF vorn, LF hinten)
+ Wieder zusammenspringen, dabei linkes Knie anheben
- 2 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen
+ (diagonal, LF vorn, RF hinten)
Wieder zusammenspringen, dabei rechtes Knie anheben
- 3 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen (gerade)
+ Wieder zusammenspringen
- 4 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen (gerade)
+ Wieder zusammenspringen, dabei linkes Knie anheben
- 5 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen (diagonal, LF vorn, RF hinten)
+ Wieder zusammenspringen, dabei rechtes Knie anheben
- 6 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen (diagonal, RF vorn, LF hinten)
7 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen (gerade)
+ Wieder zusammenspringen
- 8 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen (gerade)
+ Wieder zusammenspringen (Gewicht auf dem LF)

Kick-ball-change, kick, touch, turn, body roll

- 1 + RF nach vorn kicken, RF neben LF auf dem Ballen aufsetzen, Gewicht auf den LF
- 2 verlagern
- 3, 4 RF nach vorn kicken und rechte Fußspitze hinten auftippen
- 5 Auf beiden Ballen ½ Rechtsdrehung
- 6 - Mit den Hüften eine Rollbewegung machen, dabei das Gewicht auf den RF
- 7 verlagern
- 8 LF neben RF auftippen

Left vine with ¼ turn, jumps, kick-ball-change, hips jump back

- 1 + LF Schritt zur Seite und RF hinter dem LF kreuzen
- 2 LF Schritt zur Seite, dabei ¼ Linksdrehung
- 3 RF schnell heransetzen und kleinen Sprung nach vorn mit beiden Füßen
+ Kleinen Sprung nach vorn mit beiden Füßen
- 4 RF nach vorn kicken, RF neben LF auf dem Ballen aufsetzen,
- 5 + Gewicht auf den LF verlagern
- 6 Hüften nach vorn schwenken
- 7 Kleinen Sprung nach hinten mit beiden Füßen
- +8 Keinen Sprung nach hinten mit beiden Füßen

Snake rolls (l + r), back-stomp, look, heel taps with ¼ turn

- 1 - Snake rolls nach links
- 2 Snake rolls nach rechts
- 3 - LF Schritt zurück und RF Schritt vorwärts
- 4 Über die linke Schulter schauen, 90 Grad
- + Hacken kurz anheben und wieder senken
- 5 Hacken kurz anheben und senken, dabei den Körper mit 1/8 Drehung nach links
- 6 drehen
- 7 Hacken kurz anheben und senken, dabei den Körper mit 1/8 Drehung nach links
- + drehen
- 8 (Körper und Kopf schauen jetzt wieder in die gleiche Richtung)

Hitch, slide, hitch, slide, touch, sweep, turn, hips

- 1 + Rechtes Knie vor dem linken Bein anheben und RF Schritt zur Seite
- 2, 3 LF heranziehen und belasten und rechtes Knie vor dem linken Bein anheben
- + 4 RF Schritt zur Seite und LF heranziehen und belasten
- 5 Rechte Spitze vorn auftippen
- + 6 RF hinter den LF herumschwingen
- 7 Auf beiden Ballen ½ Rechtsdrehung
- + 8 Hüften nach links schwenken und Hüften nach rechts schwenken

Hitch, slide, hitch, slide, touch, sweep, turn, hips

- 1 - 8 wie Schrittfolge zuvor, aber mit links (alle Schritte spiegelverkehrt)

Rock steps, turn, travelling pigeon steps

- 1 + RF Schritt nach vorn (LF etwas anheben) und Gewicht wieder zurück auf den LF
- 2 + RF Schritt zurück (LF etwas anheben) und Gewicht wieder vor auf den LF
- 3 RF heransetzen, dabei ¼ Linksdrehung
- + Hacken nach rechts drehen
- 4 Hacken in die Mitte drehen, Füße etwas auseinander
- 5 Linke Spitze und rechten Hacken nach links drehen
- 6 Linken Hacken und rechte Spitze nach links drehen
- 7 Linke Spitze und rechten Hacken nach links drehen
- + Linken Hacken und rechte Spitze nach links drehen
- 8 Linke Spitze und rechten Hacken nach links drehen

Jumping jacks, paddle turns

- 1 + Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen und wieder zusammenspringen
- 2 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen
- + Wieder zusammenspringen, dabei ½ Linksdrehung ausführen
- 3 + Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen und wieder zusammenspringen
- 4 Mit beiden Füßen etwa schulterbreit auseinanderspringen
- + Wieder zusammenspringen, dabei rechtes Knie anheben
- 5 + Mit dem rechten Ballen 1/8 Linksdrehung anschieben und rechtes Knie anheben
- 6 + Mit dem rechten Ballen 1/8 Linksdrehung anschieben und rechtes Knie anheben
- 7 + Mit dem rechten Ballen 1/8 Linksdrehung anschieben und rechtes Knie anheben
- 8 Mit dem rechten Ballen 1/8 Linksdrehung anschieben

Tanz beginnt wieder von vorne