



The Nowland Country Dancers



Like a Race (Juli 2025)

Choreografie : Ole Jacobson & Nina K.

Soort dans : 4 muurs lijndans

Niveau : Improver

Tellen : 32

Intro : 16 tellen, op zang

Vertaling : Riky Adriaans NL

Muziek : It's A Race

Artiest : Chrish RB: (LD Short Version)

Tempo : 114 BPM

**Point Right, Cross Touch, Point Right, Close,
Point left, Toe Back, Heel fwd, Coaster Step**

- 1 RV tik teen opzij
- 2 RV tik teen gekruist over LV
- 3 RV tik teen opzij
- & RV stap naast LV
- 4 LV tik teen opzij
- 5 LV tik teen achter
- 6 LV tik hak voor
- 7 LV stap achter
- & RV stap naast
- 8 LV stap voor (12)

**Step, Recover, Shuffle in Place
Full Turn Right (or coaster step),
Step, Recover, Shuffle Back ½ Turn Left**

- 1 RV stap voor
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV ½ rechtsom, stap voor
- & LV stap naast RV
- 4 RV ½ rechtsom, stap voor
- 5 LV stap voor
- 6 RV gewicht terug
- 7 LV ¼ linksom, stap opzij (9)
- & RV stap naast LV
- 8 LV ¼ linksom, stap voor (6)

**Step, ¼ Turn l, Cross, Side, Heel, Close,
Cross, Side, Behind, Side, Cross**

- 1 RV stap voor
- 2 R+L ¼ draai linksom (3)
- 3 RV kruis over LV
- & LV stap opzij
- 4 RV tik hak diagonaal rechts voor
- & RV stap naast LV
- 5 LV kruis over RV
- 6 RV stap opzij
- 7 LV kruis achter RV
- & RV stap opzij
- 8 LV kruis over RV

**Side, behind, side, heel, close,
cross, ¼ turn r, step ¼ turn r, shuffle fwd**

- 1 RV stap opzij
- 2 LV kruis achter RV
- & RV klein stapje opzij
- 3 LV tik hak diagonaal links voor
- & LV stap naast RV
- 4 RV kruis over LV
- 5 LV ¼ rechtsom, stap achter (6)
- 6 RV ¼ rechtsom, stap voor (9)
- 7 LV stap voor
- & RV stap naast LV
- 8 LV stap voor

Begin opnieuw

Einde: in het 3e blok, maak op tel "7 & 8" (3)
¼ Coaster Step linksom naar de start muur(12)