Бігунець. Вихідне положення шоста позиція ніг. На затакт «і» – ледь присісти на лівій нозі і, піднімаючи невисоко вперед праву ногу, вільно в коліні, зробити нею широкий крок уперед, ніби пролітаючи в довжину. На раз – опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, носок спрямувати вперед за напрямком руху. Ліву ногу, вільну в коліні, підняти невисоко вперед. На «і» – невеликий швидкий крок уперед лівою ногою на низьких пів-пальцях. На два – невеликий швидкий крок уперед правою ногою на низьких пів-пальцях. Ліва нога швидко проноситься вперед. На «і» – широкий швидкий крок лівою ногою, як на затакт «і». Теж саме з другої ноги.

Біг з притупом. Вихідне положення шоста позиція ніг. На затакт «і» – ледь присісти зігнувши ноги в колінах. На раз – ледь стрибнути на прав ногу, зігнувши її в коліні, ліву, зігнуту в коліні підняти не високо над підлогою від коліна назад. На «і» – подушечкою лівої ноги вдарити по підлозі й тут же різко зігнути її від коліна назад, підтягуючи до себе ступню. На два – зіскочити на праву ногу, ліву невисоко підняти над підлогою від коліна назад. На «і» – подушечкою лівої ноги вдарити по підлозі й тут же різко зігнути її від коліна назад, підтягуючи до себе ступню. Темпи швидкі.