Доріжка. Вихідне положення третя позиція ніг. На затакт «і» – ледь помітно звестися на пів-пальцях лівої ноги, відокремлюючи праву ногу від підлоги. На раз – невеликий виворітній крок правою ногою вправо на всю ступню, злегка присідаючи на ній. Ліву ногу відокремити від підлоги і ступню її наблизити позаду до правої ноги, трохи нижче кісточки. Коліно ледь зігнути й спрямувати вбік. На «і» – опустити ліву ногу позаду правої на пів-пальцях, трохи випрямляючи її в коліні. На два – повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» – повторити рухи, що виконувалися на «і».

Доріжка вперед. Вихідне положення третя позиція ніг. На затакт «і» – відокремити від підлоги каблук лівої ноги і праву ногу. На раз – звівшись на пів-пальцях лівої ноги зробити невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, ледь помітно присідаючи. На «і» – підвести ліву ногу на пів-пальцях до правої за третьою позицією. Вагу корпуса перенести на ліву ногу. На два «і» – повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». також доріжка виконується з просуванням назад.

Упадання на всю ступню. Вихідне положення шоста позиція ніг. На затакт «і» – трохи присівши на правій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпуса трохи назад, поставити її на каблук, носком вгору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений. На раз – спираючись на каблук лівої ноги, ледь відокремити праву ногу від підлоги і, підвівши до опорної ноги, акцентованим рухом різко припасти на всю ступню, трохи позаду опорної ноги, наче підбиваючи її, а потім, трохи присівши, перенести на неї вагу корпуса. Одночасно, ледь відокремивши від підлоги, вивести ліву ногу перед собою і поставити носком угору на каблук. Коліно витягнуте, але не напружене. На «і-два» – повторити рухи , що виконувалися на «і-раз». На «і» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». рух виконується тільки з однієї ноги. Темпи помірні.