Звичайна присядка. Вихідне положення перша позиція ніг. На затакт «і» – ледь підстрибнути на пів-пальцях обох ніг. На «раз-і» – різко і глибоко присісти на пів-пальцях обох ніг, п’ятки разом, носки нарізно, коліна спрямовані в сторони. На «два-і» – злегка підстрибнувши, піднятися з глибокого присідання на низькі пів-пальці лівої ноги. Коліно правої ноги повернути вправо, підйом витягнутий. Теж саме – з другої ноги.

Також виконуються присядки з почерговим виведенням однієї ноги навхрест другої, присядка-кінцівка, присядка с просуванням вперед та опорою на каблук, присядка з розтяжкою, присядка з плескачем по підошві, присядка-розтяжка вбік, назад.

Закладка. Виконується на два такти. Вихідне положення перша позиція ніг. На затакт «і» – опуститися в глибоке присідання на пів-пальці правої ноги, ліву ногу витягнути вліво, поставивши на каблук, коліна широко розвести в сторони. 1-й такт. На «раз-і-два-і» – ледь підстрибнути вгору, рвучко підтягнувши ліву ногу під себе, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, ривком вивести до рівня коліна лівої, доводячи ступню правої ноги до коліна лівої. 2-й такт. На «раз-і-два-і» – перестрибнути з просуванням на пів-пальцях правої ноги вправо, ліву ногу витягнути вліво на каблук. Вага корпуса – на правій нозі.

Також виконуються закладка-розтяжка на глибокому присіданні, бокова закладка, закладка-гойдалка, закладка в повороті з «плескачиками», закладка ножиці – з поворотом.