Поліський крок з підскоками. Музичний розмір 3/4. Вихідне положення перша позиція ніг. На затакт «і» – відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» – підскочивши на лівій нозі, провести праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вперед. На «два» – опуститися на праву ногу з носка на всю ступню. На «три» – крок уперед лівою ногою з носка на всю ступню, приставляючи її поруч з правою у першу позицію. Теж саме з лівої ноги.

Полька-полісянка на місті. Вихідне положення перша позиція ніг. На затакт «і» – підскочити на лівій нозі, піднімаючи ледь зігнуту в коліні праву ногу. На «раз» – приставити праву ногу до лівої, переступаючи на низькі пів-пальці. На «і» – переступити на низькі пів-пальці лівої ноги. На «два» – переступити на низькі пів-пальці правої ноги. На «і» – підскочити на правій нозі, піднімаючи ледь зігнуту в коліні ліву ногу. Теж саме з лівої ноги.