

1) Wskonywanie krokami x mdwieniem  
bez tahtowania:

! cwienc'

! po-dwie

d krok - prysiad

! ! ! ! szesnasteczki

d pot - x krop - k3

o ca-ta - nu - ta

d d krok - na krzyz' - na wprost -  
w bok - dostaw

d d krok - na krzyz' - na wprost -  
kolano - w bok - dostaw

! ! ! triola

2) Wskonywanie w/w wartosci'  
rytmicznych x tahtowaniem i mdwieniem

! - tahtowac' na 2, 3, 4, 5, 6

! ! - tahtowac' na 2, 3, 4, 5, 6

d - tahtowac' na 2, 4, 6