

Lähteasend: paarilised kodarjoneel kõrvuti vasak-tiiselvõttes, vasakud küünarvarred rööbiti põrandaga, küünarnukid vastu keha.

- A**
- 1 Takti I osal pannakse vasak jalg ette-vasakule taldastakusse, III osal tõmmatakse vasak jalg tugijala pahkluu juurde.
 - 2 Takti I osal pannakse vasak jalg rõhuga maha tugijala kõrvale (tehakse rõhksamm). Takti lõpuni on paus.
 - 3 Takti I osal pannakse parem jalg ette-paremale taldastakusse, III osal tõmmatakse parem jalg tugijala pahkluu juurde.
 - 4 Takti I osal pannakse parem jalg rõhuga maha tugijala juurde. Takti lõpuni on paus.
 - 5-8 Korratakse taktide 1-4 tegevust.
- B** 9-16 Vasaku jalaga alustades liigub paar kaheksa tallapolkasammuga ringjoonel vastupäeva edasi. Iga polkasammu alustatakse kerge rõhuga.

Vastseliina khk., Loosi v., Karjuse k. - Kristjan Torop, Virve Vuntus < Linda Mahlak, s. 1920. a. (1983)