

1. Stanie przed niskim krzeselkiem, może być gruba książka. Naprzemiennie stawiamy nogę na podwyższeniu.
2. Leżymy na plecach, lekko unosimy tułów do oderwania głowy i barków, przy unoszeniu tułowia robimy wydech.
3. Pozycja leżąca, siedząca lub stojąca. Odwracanie głowy w lewą a następnie w prawą stronę 10 x.
4. W siedzeniu na krześle lub w wózku, współćwiczący próbuje zepchnąć ćwiczącego, pchając jego barki na boki. Ćwiczący stawia opór. Kilkanaście powtórzeń.
5. Pozycja stojąca lub siedząca na krześle, w wózku. Rzuty celownicze: przewracanie kręgli, rzuty piłkami do kosza, pudełka, rzuty do nieruchomego i ruchomego celu.
6. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód. 10x.