

1. Leżenie na brzuchu (leżenie przodem) na małej poduszce lub złożonym kocu, ręczniku. Ćwiczący odpycha się rękami od podłoża, przemieszczając się po pomieszczeniu. Współćwiczący może ułatwić ćwiczenie ciągnąc za poduszkę lub rękę ćwiczącego.
2. Ćwiczenie można wykonać w siadzie skrzyżnym na śliskiej podłodze, na krześle obrotowym, siedząc w wózku. Obracamy się wokół własnej osi (trzy obroty w lewą stronę, zatrzymanie trzy obroty w prawą stronę).
3. Pozycja stojąca. Chodzenie z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej w kółko, do przodu, do tyłu, bokiem w prawo i w lewo.
4. Pozycja dowolna. Lornetka z papieru toaletowego - spoglądanie przez rolkę papieru prawym okiem, lewym okiem, a następnie patrzymy przez dwie rolki okiem prawym i lewym jednocześnie.
5. Leżenie tyłem (na plecach). Nad ćwiczącym umieszczamy piłkę lub balon na uwięzi. Osoba ćwicząca ma za zadanie wprawić piłkę / balon w ruch, odbijając go ręką albo nogą.
6. Pozycja wyjściowa siad klęczny (na piętach), gazeta leży przed ćwiczącym, dłonie oparte na gazecie. Ćwiczenie: przesuwanie gazety na komendę (do przodu, do tyłu), powrót do pozycji wyjściowej.
7. Pozycja siedząca lub stojąca. Rzucanie rolkami papieru do celu np.: do miski, wiadra, dużego garnka, pojemnika.