

1. Pozycja stojąca. Wyznaczamy linię ze (złożonego koca, rozwiniętego papieru toaletowego), idziemy po wyznaczonym torze.
2. Klęk podparty (tzw. czworaki), koci grzbiet, wytrzymujemy 5 sekund, 10x
3. Pozycja leżąca, siedząca lub stojąca. Lekkie skłony głowy w przód i w tył 10x.
4. Klęk podparty. Unosimy wyprostowaną nogę w górę na wysokość bioder, wytrzymać 5 -10 sekund i zmiana nogi. 5 powtórzeń dla każdej kończyny.
5. Siad na podłodze lub krześle, w wózku lub pozycja stojąca. Wykreślanie w powietrzu wyprostowaną ręką prostych figur geometrycznych – prawa ręka, lewa ręka, oburącz.
6. Leżenie tyłem, ręce ułożone na bokach klatki piersiowej. Wdech z lekkim skłonem głowy w tył i z uwypukleniem klatki piersiowej-wydech ze skłonem głowy w przód i z naciskiem rękami na ściany klatki piersiowej. 10x.