

1. Leżenie na plecach (leżenie tyłem) na kocu. Zawijamy ćwiczącego w koc (głowa zawsze na zewnątrz), a następnie dociskamy pośladki, ręce, nogi, plecy.
2. Pozycja stojąca. Na podłodze wytyczamy linię prostą lub zakrzywioną, przy użyciu sznurka, taśmy, zwiniętego koca itp. Chodzenie po linii normalnym krokiem. 10x.
3. Leżenie przodem lub tyłem na podłodze. Ręce w miarę możliwości wzdłuż ciała. Przetaczanie się w różnych kierunkach.
4. Siad na podłodze lub przy stole. Budowanie wieży z rolek papieru toaletowego indywidualnie lub wspólnie, również ze współzawodnictwem - kto szybciej, komu uda się zbudować wyższą.
5. Ćwiczenie w parach. Siad prosty lub skrzyżny naprzeciw siebie na podłodze. Toczmy piłkę po podłodze do współćwiczącego, którego zadaniem jest złapanie piłki oburącz.
6. Siad skrzyżny. Ćwiczący przekłada piłkę z ręki do ręki raz nad głową, a raz za plecami.
7. Pozycja stojąca, gazeta na podłodze. Ruch: przeskoki nad gazetą (obunóż, jednonóż), przodem, tyłem, bokiem (w miarę możliwości). Łatwiejsza wersja ćwiczenia to stanie na gazecie (obunóż lub jednonóż) i wydawanie poleceń „stań tyłem, przodem, bokiem”.
8. Pozycja dowolna. Wypełnianie poszewek rolkami papieru (rywalizacja kto upchnie więcej).