

1. Pozycja na czworakach (klęk podparty), chodzimy do przodu, do tyłu, w różnych kierunkach.
2. Siadamy przy stole, dłonie płasko na blacie, uciskamy dłońmi na powierzchnię stołu przez kilka sekund, 10x.
3. Pozycja stojąca, siedząca lub leżąca. Rytmiczne skłony głowy w bok 10x.
4. Leżenie przodem lub tyłem na łóżku, materacu, kocu itp. Współwiczący stara się zrzucić, przetoczyć ćwiczącego, pchając jego barki, tułów, biodra, raz z jednej, raz z drugiej strony. Ćwiczący w tym czasie stawia opór. Kilkanaście powtórzeń.
5. Pozycja dowolna. Klaskanie nad głową, przed sobą, z prawej i lewej strony.
6. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wdech ze wzniesieniem kkg. bokiem w górę. Wydech z opuszczeniem kkg. bokiem w dół, skłonem tułowia w przód i chwytem rękami okolicy kolan.