

1. Pozycja na czworakach. Rozkładamy zabawki lub inne przedmioty w różnych miejscach na podłodze - należy zebrać przedmioty i włożyć do pudełka na zabawki.
2. Pozycja stojąca przy krześle, asekurujemy się dłońmi o oparcie krzesła. Przysiady 10x.
3. Leżenie na plecach kolana ugięte stopy oparte o podłoże. Przekładanie piłki pod ugiętym kolaniem. 10x pod każdym kolaniem.
4. Klęk prosty. Przechodzimy do klęku jednonóż i wytrzymujemy w tej pozycji 15 sekund. Po 5 powtórzeń dla każdej strony.
5. Siad prosty / siad skrzyżny / klęk prosty / pozycja stojąca (w miarę możliwości). Łapanie wyrzucanej przez współwiczającego piłeczki do trzymanego wiaderka, pudełka itp.
6. Leżenie tyłem, siad lud pozycja stojąca. Wdech nosem, wydech – wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby lub przez zaciśnięte wargi. 10x