

1. Siad prosty lub skrzyżny na podłodze plecy oparte o ścianę - naprzemienne dotykane części ciała: lewa dłoń - prawe ucho, lewa dłoń - prawy łokieć, lewa dłoń - prawe kolano. Następnie zamieniamy strony. Wykonujemy po 10 x na każdą ze stron.
2. Leżenie na brzuchu. Masaż, uciskanie piłką pleców, rąk, nóg i pośladków.
3. Pozycja stojąca. Chodzenie z przekraczaniem niewysokich przeszkód, za które posłużyć mogą przedmioty znajdujące się w domu.
4. Pozycja siedząca lub stojąca. Przerzucanie rolek papieru nad zawieszonym na pewnej wysokości sznurkiem.
5. Ćwiczenie w parach. Siad na podłodze naprzeciw siebie. Współćwiczący trzyma piłkę na wysokości oczu ćwiczącego, a następnie unosi ją w różnych kierunkach (górze-dół, na boki), a po chwili rzuca. Zadaniem partnera jest obserwowanie piłki, a następnie jej złapanie.
6. Pozycja stojąca, kartka lub gazeta na podłodze. Ćwiczenie: marsz wokół gazety, na kłaśnięcie ćwiczący zatrzymuje się i kuca na gazecie. Następnie zmieniamy kierunek marszu i powtarzamy ćwiczenie.
7. Pozycja dowolna. „Mumia” - wspólne lub samodzielne obwiązywanie papierem toaletowym jednego z członków rodziny lub wybranego przedmiotu np.: fotela, dużego misia, odwijanie / zwijanie papieru toaletowego na rolkę (dla zaawansowanych ćwiczenie na czas).