

1. Leżenie tyłem (na plecach). Nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę, dłonie pod grzbietem, na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Ćwiczący napina mięśnie brzucha i miednicy, dociskając tułowiem swoje dłonie do podłoża. Utrzymujemy tę pozycję przez 5s. 5 – 10 powtórzeń.
2. Pozycja stojąca w lekkim rozkroku. Wspięcie na palce, wytrzymać 5-10 sekund. 5 powtórzeń.
3. Siad prosty na podłodze. Ćwiczący stara się przesuwać na pośladkach po podłodze.
4. Leżenie przodem (na brzuchu) na wersalce, tapczanie itp., przy samej krawędzi. Współćwiczący stara się spychać ćwiczącego z powierzchni na której leży, tak aby zmusić go do podparcia ręką o podłogę. Zmiana strony ciała.
5. Leżenie tyłem. Kolana zgięte, stopy trzymają piłkę. Podajemy piłkę do rąk. 5-10 powtórzeń.
6. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód. 10x.