

1. Leżenie tyłem. Przechodzenie do pozycji siedzącej przez siad bokiem, podpierając się na ręce. W razie konieczności wspomagamy osobę ćwiczącą, podtrzymując jej nogi i dbając aby nie odchyłała głowy do tyłu. Ćwiczenie wykonujemy 5x na każdą stronę.
2. Klęk podparty. Jednoczesne uniesienie wyprostowanej ręki na wysokość barków i nogi po przeciwnej stronie (prawa ręka i lewa noga). Wytrzymać 5 sekund i zmiana stron. Po 5 powtórzeń.
3. Siad klęczny (na piętach). Przechodzenie do klęku prostego i powrót do pozycji wyjściowej. 10x.
4. Siad prosty lub skrzyżny. Współćwiczący popycha osobę ćwiczącą na boki, aby doprowadzić ją do podparcia się raz na prawej, raz na lewej ręce.
5. Leżenie tyłem. Unosimy obie kończyny dolne i „jedziemy na rowerku”. Wyobrażając sobie, że jedziemy pod górę - wykonujemy ruch wolno, a następnie z górki - wykonujemy ruch szybko.
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.