

1. Pozycja klęk podparty (na czworakach). Naprzemienne unoszenie rąk i nóg w górę (prawa ręka - lewa noga), a następnie zmiana (lewa ręka - prawa noga). 10 powtórzeń na każdą stronę
2. Pozycja stojąca. Naprzemienne unoszenie kolan z przekładaniem woreczka (lub małej piłki czy zwiniętych w kulkę skarpet, itp.) raz pod jednym, raz pod drugim kolaniem. Kilkanaście powtórzeń.
3. Leżenie przodem na podłodze. Czołganie się w przód i w tył.
4. Pozycja leżąca, siedząca lub stojąca. Nakładanie rolek papieru toaletowego na kij od miotły (wspólnie lub na czas).
5. Pozycja stojąca. Toczenie piłki podeszwową stroną stopy do przodu i do tyłu raz prawą, raz lewą nogą.
6. Pozycja wyjściowa siad na podłodze, w dłoniach dużego formatu kartka (gazeta), którą trzymamy przed sobą. Ćwiczenie: wciąganie powietrza nosem i wypuszczanie ustami tak, aby kartka się poruszyła.
7. Pozycja stojąca. Chodzenie z omijaniem przeszkód (np.: stołu, krzeseł, małych i dużych przedmiotów) z papierem toaletowym na głowie.