Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

1. Ręce wyciągnięte na boki, kręcenie kółek (od małych do coraz większych)

2. Obracanie głową w lewo/ w prawo.

3. Rozkrok, skręt tułowia i dotknięcie ściany za plecami dłońmi.

4. Podskoki w miejscu z jednoczesnym kręceniem dłońmi w nadgarstkach (skakanka widmo)

5. Klęk podparty, głowa uniesiona, grzbiet opuszczony; następnie grzbiet uniesiony, a głowa schowana między ramionami (koci grzbiet).

6. Siad prosty, ręce proste w łokciach, przyciąganie nóg do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej.