Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

1. Lekki rozkrok, ręce wyprostowane w łokciach, wymachy do przodu/tyłu.

2. Ruchy głową do przodu/tyłu ("tik-tak")

3. Rozkrok, ręce wzdłuż ciała, skłony boczne z jednoczesnym dotykaniem kolana.

4. Pajacyki

5. Klęk podparty, naprzemienne unoszenie ręki i nogi.

6. Leżenie tyłem, unoszenie wyprostowanych nóg, ruchy poziome/pionowe ("nożyce").