* helybenfutás,ha van lehetőség az udvaron 3 kör
* levezető lélegzőgyakorlat,orrodon be-szádon kifújni a levegőt

közben emelni a karokat

* terpesz – zárt ugrások
* guggolás – állás
* karemelés a magasba, oldalsó középtartásba, majd leengedés
* tapsolás minden lábfelemelésnél
* négyütemű fekvőtámasz ( guggolás – páros lábbal, hátraugrás – visszaugrás, guggoló helyzetbe felállás)
* zsámolyra ( padra fel-és leugrás váltott lábbal)
* szökdelés váltott lábbal

* labdapattogtatás 1 kézzel, majd váltott kézzel
* labdapattintás, majd labda elkapása
* 10 fekvőtámasz
* menetelés ritmusra..”Aki nem lep egyszerre”dal dúdolgatása közben