Két -, három-, négyütemű gyakorlatok

Az ütemek különüljenek el egymástól:

* terpesz – zár ugrások
* guggolás – állás
* karemelés a magasba, oldalsó középtartásba, majd leengedés
* tapsolás minden ütemnél vagy minden 2.ütemnél
* négyütemű fekvőtámasz ( guggolás – páros lábbal, hátraugrás – visszaugrás, guggoló helyzetbe felállás)

Ugrások

* zsámolyra ( padra fel-és leugrás váltott lábbal)
* szökdelés váltott lábbal (pl. karikákba ugrás)

Labdás gyakorlatok

* labdapattogtatás 1 kézzel, majd váltott kézzel
* labdapattintás, majd labda elkapása