

Ćwiczenia z dowolną piłką, jaką mamy w domu  
Każde ćwiczenie powtarzamy 5 - 10 razy.

1. Podrzucanie piłeczki do góry i łapanie jej najpierw oburącz, a później jedną ręką (dominującą)
2. Stojąc w lekkim rozkroku wznoszenie na palcach z unoszeniem wysoko piłeczki zejście do pozycji wyjściowej
3. Stojąc w rozkroku wykonujemy skłony zostawiając piłeczkę przy lewej stopie, a następnie przekładamy do prawej stopy
4. Siad prosty. Przekładanie piłeczki pod uniesionymi nogami z lewej ręki do prawej i na odwrót.
5. Leżenie na plecach. Nogi uniesione do góry z imitacją jazdy na rowerze z jednoczesnym przekładaniem piłeczki z ręki do ręki.