

1.Stań w rozkroku ,ręce połóż na karku- wykonuj skręty tułowia w prawo, w lewo, nóg nie odrywaj od podłoża (powtarzaj po 5 razy na każda stronę).

2.Stań w rozkroku- wykonuj krążenia tułowia w prawo i w lewo z dotknięciem dłońmi do podłoża  
 (powtarzaj po 3 razy na każdą stronę).

3. Stań w nieco mniejszym rozkroku niż w poprzednich ćwiczeniach- wykonuj skłon tułowia w prawo   
i w lewo- (powtarzaj po 5 razy na każdą stronę).