

bemelegítés

alap gimnasztika:

- bokakörzések minden irányba;
- térdkörzések jobbra-balra;
- csípőkörzések jobbra-balra;
- csuklókörzések minden irányba;
- alkarkörzések kifelé-befelé;
- vállkörzések előre-hátra;
- karkörzések előre-hátra/páros karkörzések előre-hátra-ellentétes irányba/malomkörzés előre-hátra;
- törzsdöntések előre zárt-, terpeszállásban;
- törzshajlítások zárt-, terpeszállásban előre-hátra-oldalra;
- törzsfordítások terpeszállásban jobbra-balra állásban-törzsdöntés helyzetben;
- törzshajlítás, -fordítás keresztbe jobbra-balra: széles terpeszállás, kar oldalsó középtartás helyzetből indulva; törzshajlítás, -fordítás előre keresztbe, kézfejjel ellentétes lábfej érintés; vissza kiindulóhelyzetbe; majd másik oldalra)
- fejfordítások, -körzések;

további gyakorlatok:

szökdelés:

laza terpeszállásban: helyben, vagy könnyed előre-hátra-oldalra haladással

- páros lábon; váltott lábon; egy lábon;
- páros lábon:
 - térdfelhúzás minden negyedik vagy második lépésre ugyanazzal a lábbal;
 - sarokfelcsapás minden harmadik lépésre, vagy folyamatosan váltott lábbal;
 - páros térdfelkapás vagy sarokfelcsapás minden harmadik-negyedi szökdelésre;
 - páros lábú szökdelés közben páros karkörzés előre-hátra

helyben futás:

- térdfelhúzás minden negyedik vagy második lépésre ugyanazzal a lábbal;
- sarokfelcsapás minden harmadik lépésre, vagy folyamatosan váltott lábbal;

guggolás:

- sima guggolás
- guggolásból felugrás
- guggolásból felugrás térdfelkapással
- 4 ütemű fekvőtámasz

futás:

- legalább 5 perc erős séta/ laza kocogás - max. 15 perc laza-közepes tempójú futás; + gimnasztika;
- gimnasztika futás közben (csukló-, alkar-, karkörzések; sarok-térdfelkapások; oldalazó futás keresztező lépéssel; egy-páros- váltott lábon szökdelések; oldalazó szökdelés utánlépéssel + karlendítések; ...)