1.Marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, palce zgięte podeszwowo, paluch  
dotyka podłogi.  
  
2. Siad prosty: naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców.  
  
3. Siad na podłodze, palcami stóp chwyt woreczka i rzut do koszyka lub koła.  
Przybory: woreczek, koszyk.  
  
4. Siad na podłodze, chwyt piłki podeszwami stóp(wszystkie palce na piłce)  
i wyrzut piłki. Przybory: piłka siatkowa, nożna lub gumowa.

5. Siad na krześle lub taborecie(plecy oparte o ścianę lub **szafę**). Rozsuwanie palców na podłożu (nie podnosić palców do góry)- rozluźnienie.  
  
6. Siad na krześle lub na taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę), zwijanie palcami stopy kocyka. Przybory: kocyk ,ręcznik.  
  
7. Siad na podłodze; zdejmowanie skarpetki prawą N z lewej N (skarpetka luźno ubrana). Zmiana-ćwiczy lewa N. Przybory: skarpetka wełniana.