



- A** - 10 poskokov narazen skupaj z rokami
- B** - 5 sklec
- C** - 20 visokih dvigov noge (10 desna, 10 leva noga)
- Č** - 20 visokih dvigov kolen (10 desna, 10 leva noga)
- D** - 5 X kroženje z boki
- E** - 10 predklonov, dlani se dotaknejo tal
- F** - 20 odklonov, izmenično na levo in desno stran
- G** - 10 počepov s poskokom
- H** - 10 sonožnih poskokov z rokami v vzročanju
- I** - 15 počepov
- J** - 15 trebušnjakov
- K** - 5 poskokov z visokim dvigom kolen
- L** - tek na mestu (štejem do 15)
- M** - 10 dvigov na prste
- N** - tek na mestu z visoko dvignjenimi koleni (štejem do 15)
- O** - 14 korakov naprej po peti
- P** - globoki vdih in izdih (štejem do 15)
- R** - mižim in se umirim (počasi štejem do 20)
- S** - 30 sonožnih poskokov
- Š** - 20 poskokov na eni nogi
- T** - 20 sonožnih poskokov naprej nazaj
- U** - 14 korakov vstran (menjam noge)
- V** - 20 poskokov z levo na desno nogo in nazaj
- Z** - kroženje z rokami naprej in nazaj
- Ž** - dvigovanje in spuščanje ramen