Kiinduló helyzet: érintett oldalon fekvés alkartámaszban

1. Az alul lévő láb nyújtva, a lábfej lefeszítve. A felül lévő hajlítva, talpra húzva, térd 90-ban kiemelve.
2. Nyújtva emeld fel az alul lévő lábad. A comb belső fele végig felfelé néz!
3. Nyújtva emeld fel a lábad miközben lábujjal nyújtózva csípőből köröket rajzolsz!
4. Nyújtva emeld fel a lábad saroknyújtózással, csípőből köröket rajzolva!
5. Alul lévő lábat a talajon csúsztatva emeld oldalra, majd nyújtva negyed kört rajzolva a levegőben közelítsd a talpon lévő lábhoz.
6. Fordulj át az ép oldaladra! A sérült lábat csípőben nyújtva, térdben derékszögben hajlítva, engedd le a másik láb mögé. A medence végig merőleges maradjon a talajra!
7. Majd közvetlenül a másik láb elé engedd le a sérült lábat!
8. Nyújtsd ki a sérült lábat és így is engedd le a másik mögé és elé! Figyelj a medencéd függőleges helyzetére!
9. Fordulj át háton fekvésbe, majd emelkedj alkartámaszba!
10. Az ép láb talpon. a másik láb nyújtva. A sérült láb sarkát csúsztasd felfelé a másik láb lábszárán, míg a térdig érsz. Majd tedd vissza talpra!