2. Rész.

Kiinduló helyzet: háton fekvés lábak talpra húzva, kezek a tarkón.

1. Háton fekvés, a lábak talpon terpeszben, a karok vállmagasságban oldalra nyújtva. Emelkedj fel a talajtól, miközben a derekad a talajon tartod. Karokkal nyújtózz a két láb közé.
2. Háton fekvés lábak talpon és terpeszben, emelkedj fel az ellentétes térdedhez a könyököddel. a karok végig oldalt maradnak.
3. Jobb oldalt fekvés, karok a tarkón, lábak hashoz húzva. Fordulj hátra a felső testeddel!
4. Ismétlés a másik oldalra is.
5. Háton fekvés, lábak talpon, karok tarkón. Húzd hashoz jobb, majd bal térded törzsemelés közben. Lapockád emelkedjen el a talajtól!
6. Háton fekvés, lábak talpon, karok tarkón. Nyújtsd ki a bal lábad, majd emeld fel nyújtva. A jobb láb talpon marad. Ismételd meg a másik oldalra is! a nyújtott lábat csak a talaj fölé engedd, miközben a derekad a talaj közelében tartod.
7. Háton fekvés, sarkon a láb, karok nyújtva a törzs mellett. Emeld fel a csípőd a talajtól!
8. Háton fekvés, talpon a láb terpeszben, lábfejet húzd fel saroktámaszba! Emeld fel a csípőd a talajtól!