Najprej lahkoten tek 5 min. Nato opraviš gimnastične vaje za ogrevanje.

Vzameš kolebnico (če je nimaš, lahko tudi navadno vrv).

Izvajaj naslednje vaje.

* Sonožno preskakovanje kolebnice naprej
* Enonožno preskakovanje kolebnice
* Sonožno preskakovanje kolebnice nazaj
* Enonožno preskakovanje kolebnice v lahnem teku naprej

Vsako vajo opravljaj 4-5 min. Na koncu opravimo raztezne vaje.