Cavalca il manico della scopa, tenendolo con una mano davanti e una mano dietro. Metti il manico di scopa tra le gambe senza spostare le mani da dove sono.

Scegli una corda per saltare che sia della lunghezza giusta per te. Esercitati a saltare all'indietro sul posto.

Piega un largo foglio di carta a metà, Piegalo un'altra volta a metà. Piegalo a metà una terza volta. Con le tue forbici taglia quattro forme dalla carta piegata. Apri il foglio.

Chiedi a un amico di tenerti le gambe mentre fai la carriola girando in tondo per la stanza.

Scegli una corda per saltare della lunghezza giusta per te. Esercitati a saltare la corda sul posto.

Stai fermo e concentrato. Fai venti galoppi tenendo le mani dietro la testa. Sdraiati supino sul pavimento.

Fai dieci volte l'angelo della neve (porta le braccia tese dai fianchi ai lati della testa e poi torna sui fianchi).

Scegli una corda per saltare che sia della lunghezza giusta per te. Esercitati a saltare correndo.

Prendi un bastone in giardino. Esercitati a tenerlo in equilibrio sul palmo della mano e conte. Quanto a lungo puoi contare prima che il bastone cada?