

- Pallo on molempien kämmmien välissä. Sitä nostetaan sylistä ylös korkealle kattoa kohti 20 kertaa.
- Istutaan tuolin etureunassa. Pidetään pallo käsien välissä ja kierretään vartaloa vasemmalle ja oikealle vuorotellen 20 kertaa. Kädet voivat olla suorana tai koukussa.
- Istutaan tuolin etureunassa. Pidetään pallo molempien käsien välissä ja taivutetaan vartaloa lattiaa kohti siten, että pallo koskettaa lattiaan. Nousta istumaan ja toistetaan liike 20 kertaa.
- Istutaan tuolin etureunassa. Pyöritetään palloa siten, että se kiertää vartalon ympäri. Oikealla kädellä ojennetaan pallo vasempaan käteen. Sen jälkeen vasen käsi vie sen sellän taakse, josta oikea käsi ottaa sen vastaan. Kuljetetaan pallo 10 kertaa vasemman kautta ympäri ja vaihdetaan sen jälkeen suuntaa.
- Istutaan tuolin etureunassa. Pidetään pallo molempien käsien välissä ylhäällä korkealla. Taivutetaan vartaloa hitaasti sivulta toiselle kädet suorina 10 kertaa puolelleen. Annetaan venytyksen tuntua kyljissä.
- Istutaan tuolin etureunassa. Kuljetetaan palloa kahdeksikkoo reisien alitse.
- Pallo on molempien käsien välissä rinnan korkeudella. Kädet suoristetaan eteen vaakatasoon ja vedetään sen jälkeen koukkuun. Pallo ja kädet tekevät kaulimisliikettä.
- Pallo on molempien käsien välissä rinnan korkeudella. Kädet ovat suorana edessä. Kuljetetaan palloa sivulta toiselle vartalon edessä, kuin silitettäisiin vaatteita silitysraudalla.
- Heitetään palloa ilmaan ja otetaan se kiinni.
- Heitetään palloa kädestä toiseen.
- Nousta tuolista ylös ja samalla nostetaan pallo kohti kattoa. Istutaan alas ja laske-
taan pallo syliin. Toistetaan liike 20 kertaa.
- Laitetaan pallo polvien väliin ja puristetaan polvia yhteen 20 kertaa.
- Laitetaan pallo nilkkojen väliin ja nostetaan jalkoja ylös vaakatasoon ja lasketaan alas.
Toistetaan liike 20 kertaa.
- Laitetaan pallo maahan ja nostetaan jalkaterät sen päälle. Pyöritetään palloa jaloilla.
- Laitetaan pallo maahan ja syötellään palloa jalasta toiseen sisäteräpotkuilla.
- Istutaan tuolin etureunassa. Laitetaan pallo maahan tuolin eteen. Nostetaan molem-
mat jalat yhdessä pallon päälle, oikealle puolelle, pallon päälle ja vasemmalle puolelle.
Toistetaan 15 kertaa.
- Laitetaan pallo nilkkojen päälle ja vieritään se syliin jalkoja nostamalla. Annetaan pal-
lon vieriä takaisin nilkkojen päälle. Toistetaan liike 15 kertaa.
- Laitetaan pallo oikeaan käteen ja vieritetään se vartalon edestä kehoa pitkin vasem-
paan käteen ja takaisin. Toistetaan 10 kertaa.
- Pomputetaan palloa lattiaan koripallotekniikalla tuolin edessä ja sivuilla 30 kertaa.