Od predloženih vježbica napravi ono što možeš kod kuće. Zamoli roditelje da ti naprave podlogu za kolut naprijed. Ako nemaš podlogu, prisjeti se kako pravilno radimo kolut pa ćemo vježbati u školi. Umjesto penjanja po švedskim ljestvama, pitaj odrasle imaju li obične ljestve. Pazi da ne padneš, neka te netko čuva.

Ne zaboravi izaći na svježi zrak, prošetati, potrčati, poigrati se skrivača ili lovice s bratom ili sestrom.

* trči oko kuće 1 krug ili trči na mjestu u sobi
* napravi vježbice oblikovanja, razgibaj cijelo tijelo, vrat, ramena i ruke, trup i noge
* napravi kolut naprijed: pazi na položaj ruku i na vrat, pazi kako ustaješ
* penji se na ljestve, broji koliko prečki prođeš

Igraj se što više.