

P - leżenie przewrotne



R - nożycy w leżeniu tyłem



S - sied równoważny,
klozczymy naprzemiennie
pod nogami



T - rowerki w leżeniu tyłem



U - w leżeniu przodem
węce pod kl. piersiową,
wyprost ręk w łokciach,
patrzymy na sufit



W - w stanie, podskok i obrót
w powietrzu o 360°
raz w prawo i raz w lewą stronę



Z - w stanie, skłony tułowia
do prawej i lewej nogi.

