Za vadbo doma danes potrebujemo: dobro voljo, zavezano nogavico (kot pri KOZI KLAMPF), tri različno velike posode (lonce), vrvico ali knjigo (za označbo).

Najprej zavežemo nogavico, ki nam bo služila namesto teniške žogice in že gremo:

1. Stopimo rahlo razkoračno in roke vzročimo- nogavico (našo žogico) primemo z obema rokama nad glavo, nato glavo potisnemu proti prsim in nazaj (ponovimo 10 krat).
2. Stopimo rahlo razkoračno in roke odročimo- nogavico primemo v levo roko, nato jo nad glavo prenesemo v desno roko, ki jo odročimo (vajo ponovimo 10 krat).
3. Stopimo rahlo razkoračno in roke odročimo, nogavico imamo v levi roki, nato zamahnemo z desno nogo naprej in se skušamo dotakniti nogavice, ki jo držimo v levi roki (vajo ponovimo 5 krat).
4. Stopimo rahlo razkoračno in roke odročimo, nogavico imamo v desni roki, nato zamahnemo z levo nogo naprej in se skušamo dotakniti nogavice, ki jo držimo v desni roki (vajo ponovimo 5 krat).
5. Stopimo rahlo razkoračno, nogavico držimo z obema rokama v predročenju in tako naredimo 10 počepov.

IGRICA: ZADEVANJE CILJA: Potrebujemo 3 različne posode, ki so širše od nogavice in vrvico ali knjigo, da določimo mesto za met. Vsak igralec ima 1 met. Če imate tri posode, točkujemo : najmanjši lonec=3točke, srednji lonec=2 točki in največji lonec=1 točko. Točke seštevate in tako dobite zmagovalca. Zmaga igralec, ki prvi doseže s svojimi zadetki 10 točk. Da bo igra poštena, starši mečete z roko, s katero ste manj spretni, otroci mečejo z »boljšo« roko.

