

第一組：
閃星星·伸展頸膊及腰部



反斗星
(指天篤地頭側側)

扭扭星
(上轉下轉手唔轉)



彈彈星
(提腿壓膝腰扭轉)

第二組：
我要高飛·強化及伸展上身肌肉



大麻雀
(挺胸展翅齊飛上)

啄木鳥
(側腰屈臂齊打圈)



花蝴蝶
(雙手按枕挺挺腰)



第三組：
挑戰星·訓練下身力量及平衡



彈弓星
(小腿垂直向前壓)



旋轉星
(張手轉身壓前腳)



三角星
(橫步頂膝單展翅)



- 挺直立正企
- 耳珠、膊頭、膝蓋、足踝，成一直線