



5 Position stable et sûre

Il est important d'entraîner l'équilibre, car de nombreuses activités exigent une position stable et sûre.

Remarque

Cet exercice doit être effectué dans un environnement sûr.

Exercice

Placer le pied droit sur la jambe gauche, plier légèrement la jambe d'appui, maintenir la position, changer de jambe.