

Comment faire l'équilibre

Première façon:

1. Essais de faire l'équilibre sur un mur et tenir 1 minute.
2. Si tu sais faire la roue. Essais de faire une demi roue et tiens la position si tu vois que tu vas tomber en arrière fait une roulade avant ou un fait le pont.



Équilibre

Deuxième façon:

1. Essais de faire l'équilibre en t'aidant d' un mur.
2. Ensuite éloigne toi de plus du mure.



Si tu es trop loin du mur tu peux avoir peur, tu peux tombé

conseille:

1. I vaudrais mieux faire ça soie sur un tapie de gym ou un matelas.
2. Bien s'échauffer.



La flèche