

Surfaces d'appui et modes de déplacement

Entraînement de l'équilibre statique

Station sur deux jambes

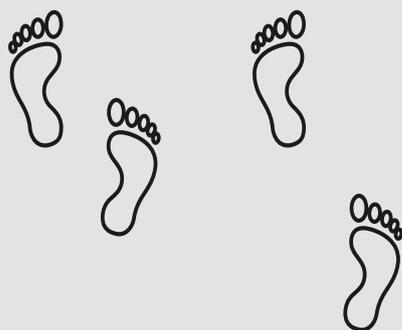
(de l'écart normal aux jambes écartées)

Degré de difficulté 1



Station en demi-tandem (écarts plus ou moins grands)

Degré de difficulté 2



Station en tandem

Degré de difficulté 3



Station unipodale

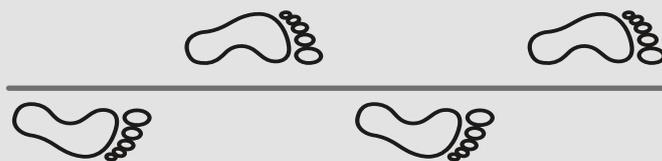
Degré de difficulté 4



Entraînement de l'équilibre dynamique

Démarche normale

Degré de difficulté 1



Démarche serrée

Degré de difficulté 2



Démarche tandem

Degré de difficulté 3



Démarche chevauchante

Degré de difficulté 4

