



Lire le code à barres 2D pour voir la vidéo de démonstration

Équilibre dynamique



ACTION

- Se tenir en équilibre sur la jambe extérieure, le genou plié, le dos droit, la tête droite

ACTION

- Flexion de la jambe de réception à la cheville, au genou et aux hanches

ACTION

- Peu ou pas d'ajustement du haut du corps pour se stabiliser
- Peu ou pas d'oscillation de la cheville, de pivotement du pied ou de déplacement du pied pour se stabiliser
- Réception en douceur et équilibrée