

Toucher croiser



2x

Séries

10x

Répétitions



Équilibre



1 Debout avec les bras tendus à la hauteur des yeux.



2 Toucher de la main le genou opposé que l'on monte devant soi.



3 Idem symétriquement. Répéter le nombre de fois indiqué avec fluidité.

Intérêts

- Stimulation de l'équilibre.
- Stimulation psychomotrice.

Préparations

Recommandations

- Garder le genou dans l'axe de la hanche.
- Maintenir le dos droit.