

Balance



I get on all fours. I lift my right arm and left leg.

Je me mets à quatre pattes. Je lève le bras droit et la jambe gauche

Balance



*I lift my knee and balance on one
foot.*

*Je monte mon genou et je tiens
en équilibre sur un pied.*

Balance



*I close my eyes. I sway forwards
and backwards, on my toes and
heels.*

*Je ferme les yeux. Je me balance
en avant, en arrière, sur la pointe
des pieds, sur les talons.*

Balance



*I put my hands on my knees and
I twist my knees. Then I change
direction.*

*Je pose mes mains sur mes
genoux et je tourne les genoux.
Puis je change de sens.*

Balance



I get on all fours and I rotate.

Je me mets à quatre pattes et je tourne sur place.