

SANS CHAISE

1 Se mettre à quatre pattes.



2 Position du chevalier servant : les 2 mains posées sur le genou.



3 S'appuyer avec les 2 mains sur le genou et tendre les jambes.



4 Se relever.



Fréquence :
3 fois. Essayer d'alterner les jambes d'appui

A L'AIDE D'UNE CHAISE

1 S'agripper à l'assise de la chaise avec les mains.

2 Plier une jambe devant soi et plier l'autre en arrière.

3 Ramener les 2 jambes devant soi, les tendre et se mettre debout



Fréquence :
3 à 5 fois. Essayer d'alterner
les jambes d'appui