



Assis(e), je me balance
doucement vers l'avant, puis
vers l'arrière

Mixaupostien



Assis(e), je me balance
doucement vers la droite,
puis vers la gauche.

Mixaupostien



Assis(e), je tourne le haut
de mon corps pour faire
des ronds.

Mixaupostien



Accroupi(e), je me balance
doucement vers l'avant, puis
vers l'arrière

Mixaupostien



Accroupi(e), je me balance doucement vers la droite, puis vers la gauche.

Miscanthus



Accroupi(e) je tourne le haut de mon corps pour faire des ronds.

Miscanthus



A genoux, je me balance vers l'avant, puis vers l'arrière.

Miscanthus



A genoux, je soulève un genou, puis l'autre en me balançant d'un côté puis de l'autre.

Miscanthus



Debout, je soulève un pied
puis l'autre en me balançant
doucement vers la droite, puis
vers la gauche.